Formation & Conseil

COMITE SOCIAL ET ECONOMIQUE | Santé

Gestion du stress par les neurosciences

Permettre aux élus de comprendre et prévenir le stress Identifier les stresseurs et utiliser les neurosciences pour les combattre.

Durée : 2 jours

Programme :

Module 1 - « Reconnaitre le stress et ses mécanismes »

1- Introduction

- Présentations

- Tour de table

2- Stress test

- Où en suis-je dans l'échelle du stress ?

3 - Qu'est-ce que le stress ?

- Le visage du stress, et pourquoi stressons-nous ? Savoir identifier les ressentis physiques

- Bon et mauvais stress

- Les trois cerveaux

- L'effet du stress sur notre cerveau

- Les trois phases du stress

- Mécanismes et effets du stress (système homéostasique, hippocampe, hormones du stress…)

4- Identifier les stresseurs

- Les associations neuronales

- A chacun sa source de stress : reconnaitre les stresseurs

Module 2 - « Solutions et outils »

1- Introduction

2- Solutions anti-stress

- Les trois postures : physique, mentale, émotionnelle

- Ce qui existe : sophrologie, relaxation, sport, …

3- Outils de gestion du stress

Public :

Membres de CSE - RS

Pre-requis :

Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

Evaluation :

Quiz - Travaux Pratiques

Format :

Formation en Inter- France

Tarif :

1200 € nets par jour Intra
390 € nets par jour Inter

Contact :

LICSEO

contact@licseo.com

06.03.31.14.96

En cas de situation de handicap, contactez-nous.

Formation & Conseil

- Solutions physiques

- Solutions émotionnelles

- Solutions mentales

- Intégrité / communication / affirmation de soi

4- Conclusion