

Ref. C1072

## Gérer durablement stress et émotions : outils de la neurobiologie et des neurosciences

### OBJECTIFS

- ▶ Mieux connaître son fonctionnement (ses différents « états »), et savoir repérer les situations qui posent problème.
- ▶ Discerner stress, émotions, sentiments, afin de pouvoir choisir l'outil de régulation adapté  
Découvrir et expérimenter les outils permettant d'influencer son « état » afin de ne plus subir les situations problèmes rencontrées.
- ▶ S'entraîner à fonctionner différemment et de façon plus harmonieuse et plus juste pour soi, pour un épanouissement personnel et professionnel durables.

### PROGRAMME

- ▶ Les 3 différents niveaux de la perception humaine
  - la sensation captée par le corps
  - l'émotion ressentie
  - le sentiment par l'action de nos pensées
- ▶ Discernement des modalités de ces trois niveaux de fonctionnement
  - sensations, émotions, sentiments : en réaction aux différentes situations de vie
- ▶ Repérage des situations-problèmes, ainsi que des pensées et croyances associées
  - analyse de son fonctionnement à partir de plusieurs grilles de lecture spécifiques (neurosciences, neurobiologie, AT...)
  - repérage des situations du quotidien professionnel et/ou personnel vécues comme problématiques ou pouvant conduire à des problèmes de santé (dépression, burnout, maladies psychosomatiques...)
- ▶ Outils de la neurobiologie (Théorie Poly vagale - Science de la relation) et des neurosciences
  - expérimentation de plusieurs outils (Exercices pratiques)
  - identification des outils les plus ajustés selon les profils de fonctionnement ("États")
- ▶ Mise en œuvre d'une démarche durable et personnalisée
  - élaboration de programmes personnalisés, selon les situations problèmes repérées
  - se libérer de fonctionnements enfermants ou limitants pour un quotidien de vie harmonieux et serein.

*Ce stage demande une implication personnelle durant les exercices pratiques.*



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques et méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles, exercices pratiques  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tous personnels pouvant être confrontés à des situations de stress

**Animation** : Psychologue clinicienne


**Nombre de participants** : 15 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 19/06/2023 au 23/06/2023	1220 €

