

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 durable.

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



Méthodes pédagogiques : 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 : Tout personnel pouvant être confronté 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 13/05/2024 au 17/05/2024	1 280 €

