

# Mieux gérer son stress par l'approche des neurosciences

## Objectif de la formation

Evaluer son état de stress et connaître les outils de prévention sur le stress.



Groupe de 6 à 8 participants



Formation 1 journée



Sur place (y compris pause-café et déjeuners)

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Définir le stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre les impacts du stress sur la santé mentale et physique
- Identifier les conséquences sur la qualité de l'environnement de travail et social

## Identifier ses réactions face au stress

- Evaluer son stress sur la base des questionnaires
- Reconnaître les signes de stress sur son métabolisme
- Savoir reconnaître les signaux de stress individuels et collectifs

## Développer sa capacité cognitive à faire face au stress

- Comprendre les schémas cognitifs par l'approche des neurosciences pour mieux faire face au stress
- Comprendre les mécanismes qui sous-tendent les émotions dans le cerveau
- Utiliser des outils pour gérer son intelligence émotionnelle
- Connaître les outils de prévention et d'action sur le stress

€ 950 HT

- Diagnostic 90 minutes
- Formation sur-mesure 1 journée
- Pack suivi 210 minutes

## Compétences développées

- Définir la notion de stress
- Observer ses réactions face au stress
- Développer sa capacité à faire face au stress
- Mettre en pratique les méthodes au sein de l'organisation

## Techniques d'animation

- Quiz,
- Analyse de cas
- Mise en situation
- Réflexion collective et partage des bonnes pratiques

## Modalités d'évaluation

- Quiz ou mises en situation pour valider les acquis
- Points bilan avec les participants
- Questionnaire de satisfaction à chaud