

DEVENIR MEILLEUR FACE AU STRESS



14H

soit 4 demi-journées à une semaine d'intervalle

- En individuel ou en collectif
- 15 participants maximum
- En visio ou en présentiel

TARIF

- Participation individuelle : 1 400 euros HT non soumis à TVA (dégressif en collectif) - éligible OPCO

- Groupe intra-entreprise sur devis

Le stress est le **premier facteur de dégradation de la santé** lorsqu'il devient chronique : sommeil, alimentation, douleurs, troubles psychologiques, perte de confiance en soi, burn out en sont des conséquences.

Le stress diminue de 70% les performances d'un individu.

Le principal problème n'est pas le stress mais les mauvaises informations que nous avons sur le stress.

Le stress n'est qu'une réaction physiologique normale pour nous avertir d'un danger ainsi, les sources de stress ou "agents stressants" ne sont pas un problème.

Le vrai problème est notre incapacité à répondre face à ces situations.

Dans cette formation, l'alliance de la neurobiologie et des neurosciences seront l'opportunité de **reprogrammer votre mode de fonctionnement pour changer durablement votre relation aux situations stressantes.**

Il ne s'agit donc pas d'une formation pour gérer son stress mais pour devenir meilleur face au stress.

Vous gagnerez ainsi en productivité et en sérénité dans toutes les sphères de votre vie.

FORMAT DE LA FORMATION

Dans le respect des critères d'apprentissage de notre cerveau, le format est de 4 demi-journées espacées d'une semaine pour assimiler les notions et mettre en application au quotidien ce qui est vu pendant la formation.

VARIANTES POSSIBLES

En format atelier découverte

Articulé autour d'exercices pratiques cet atelier sera un excellent moyen pour découvrir, ressentir et gérer votre relation au stress.

Tarif sur demande, non éligible aux financements.



2H à 3 H

selon le groupe



La Boîte à Mieux
Sylvie Bouthenet

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

POINTS FORTS

- Individualisation de l'accompagnement
- Formation participative permettant des échanges dynamiques

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Livret de formation
- Selon formule accompagnement visio ou présentiel

METHODOLOGIE

- Apports théoriques
- Echanges interactifs
- Exercices d'application intersession
- Feed-back pour mesurer sa progression

INTERVENANT

Sylvie Bouthenet

- Formatrice diplômée
- Coach et Master Coach certifiée en neurosciences appliquées
- Formatrice en Pleine Confiance

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRÉCIATION

- Feuille d'émargement
- Tests d'évaluation, quizz, exercices d'application
- Attestation de fin de formation

NIVEAU OBTENU

A l'issue de la formation, le participant aura acquis et mis en pratique les outils pour mieux reprendre le contrôle sur soi, gérer son temps et améliorer son organisation.

Il saura adapter son état et ainsi mieux interagir avec son environnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress durablement
- Mieux réagir face aux agents stressants
- Anticiper et réagir grâce à ses propres ressources
- Développer sa capacité de récupération

CONTENU DE LA FORMATION

L'apprentissage demande une intégration des informations car on ne change pas ce dont nous n'avons pas conscience.

La qualité de la formation dépendra de la capacité de chacun à se mettre en action.

Le suivi sur 4 semaines permet d'accompagner vers la réussite en prenant en compte l'individu dans sa progression.

- Découvrir son fonctionnement et les 3 états de réponse au stress

- Développer des ressources de réponse pour être meilleur face au stress

- Cohérence cardiaque intérêt et pratique

- Exercices d'adaptation aux situations

- Connaître ses valeurs et identifier leurs liens avec nos réactions face au stress

- Apprendre à ancrer les réactions positives face au stress

- Se créer un plan d'action personnel face au stress