



Les **secrets** de notre **cerveau** pour mieux gérer notre **stress**

Un salarié sur trois se dit être stressé au travail et ce chiffre augmente à un salarié sur deux pour les cadres supérieurs. Un stress répété et mal géré a des conséquences très néfastes sur la santé et le bien-être du salarié et est également une source réelle de perte de performance pour le salarié concerné ainsi que pour l'entreprise.

Apprendre à bien maîtriser son stress, c'est gagner en qualité de travail, en bien-être des salariés et en efficacité individuelle et collective. Le retour sur investissement est considérable !

Avec l'arrivée des imageries cérébrales, les neurosciences nous ont permis de faire un bond considérable en matière de compréhension du cerveau. C'est ce qui rend cette formation aussi riche et passionnante !

OBJECTIFS

- Identifier ses propres facteurs déclencheurs au stress ;
- Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions par des techniques simples et efficaces issues des neurosciences et de la psychologie positive ;
- Optimiser sa performance physique et mentale grâce aux neurotransmetteurs du bien-être ;
- Apprendre à se ressourcer par des techniques utilisées par les pilotes de chasse, le GIGN ou les astronautes.

PROGRAMME

- Jeu d'intelligence collective pour identifier les facteurs de stress internes et externes et les stratégies de ressource déjà mises en place.
- Comprendre le stress : signaux d'alerte et conséquences vues par les neurosciences ;
- L'importance de l'équilibre de 4 neurotransmetteurs sur notre santé physique, cognitive et émotionnelle. Bilan pour identifier ses éventuelles carences et actions correctives et préventives pour pouvoir les combler.
- Faire la distinction entre la réalité et la réalité perçue par notre cerveau et comprendre l'impact sur la gestion de nos émotions ;
- Derniers apports en neurosciences en termes de gestion mentale et gestion du stress ;
- Expérimenter plusieurs techniques efficaces de gestion du stress utilisées par le GIGN, les pilotes de chasse et les astronautes, telles que la cohérence cardiaque, le geste signal, etc.
- Techniques pour apprendre à se ressourcer rapidement et notamment comment récupérer en 5 minutes, 1h30 de sommeil.

DURÉE



2 jours

PUBLIC



Tout salarié, cadre ou dirigeant de votre entreprise

De 5 à 15 participants