



Gérer son stress au travail : retrouver son calme grâce aux neurosciences appliquées

2 jours
14 heures

Cette formation propose une approche unique de gestion du stress issue des neurosciences, intégrant les trois dimensions (tête – cœur – corps), validée cliniquement et testée sur le terrain depuis de nombreuses années.



Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress et en reconnaître les symptômes
- Acquérir des méthodes pour prévenir, gérer et évacuer son propre stress



Public

Toute personne désireuse d'apaiser son stress



Contenu de la formation

Performance
INNER ✨ **SKILLS**

JOUR 1 (7h)	Comprendre le fonctionnement du stress et reconnaître ses symptômes • le stress et les 3 états de stress • les aspects neurobiologiques du stress et ses effets Identifier ses ressources et pratiquer des exercices pour retrouver son calme • En quoi la respiration est-elle une ressource corporelle clé ? • En quoi le Mode Mental Adaptatif est-il une ressource cérébrale à « muscler » ? • Pratique d'exercices corporels et cognitifs pour apaiser son stress à chaud
JOUR 2 (7h)	Agir durablement sur le stress : • Pratique d'outils issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale pour : • Réduire durablement sa réactivité par rapport aux situations stressantes • Réduire la pression dans les situations à enjeux • Analyser les facteurs de stress organisationnels et identifier ses pouvoirs d'action pour le limiter. Construction d'un plan d'action individuel réaliste et concret et progressif



Dates

- Lundi 23 et mardi 24 mars 2026
- Lundi 12 et mardi 13 octobre 2026



Prérequis

Aucun



Tarifs

Consulter le bulletin d'inscription.