

GESTION DU STRESS

LE BIEN-ÊTRE À LA LUMIÈRE DES DERNIÈRES DÉCOUVERTES EN NEUROSCIENCES

SÉMINAIRE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL de 2 jours à Paris

Sans pré-requis

140 € TTC / jour (hors repas)

Groupe de 10 à 16 personnes



PROGRAMME

Comprendre son stress et sa réactivité émotionnelle dans une situation difficile

- Pourquoi stresse-t-on ? Que peut-on apprendre de son stress à la lumière des dernières recherches en neurosciences
- Identifier les causes de son stress : distinguer les facteurs externes et sa réceptivité individuelle au stress
- Comment adopter un état d'esprit serein et rationnel : découvrir la Gestion des Modes Mentaux

Apprendre à gérer son stress et ses émotions grâce à la Gestion des Modes Mentaux

- Développer sa curiosité et faciliter l'acceptation d'une situation perçue comme difficile : exercices sensoriels et comportementaux pour faciliter la prise de recul
- Elargir son point de vue sur la situation : exercices cognitifs et jeux de rôle pour nuancer son jugement, réduire ses intolérances et faciliter la communication
- Trouver des solutions innovantes en sollicitant son intelligence adaptative : mettre en cohérence moyens et exigences pour réussir son projet ou une activité en particulier
- Affirmer son point de vue sans agressivité tout en respectant l'opinion des autres : exercices comportementaux

Synthèse, échanges et évaluation

- Construire un plan d'actions individuel pour ancrer durablement le bien-être dans sa vie personnelle et professionnelle

CONTACT ET INSCRIPTION

Janita Baussart :

01 44 82 92 09

janita.baussart@neurocognitivisme.fr

PARTICIPANTS

Toute personne désireuse de mieux gérer son stress et ses émotions, de prendre du recul et de trouver des solutions dans des situations personnelles ou professionnelles perçues comme difficiles.

Les «+» de cet atelier :

- Des exercices simples et faciles à reproduire dans sa vie quotidienne
- Une meilleure compréhension de son stress et de ses causes
- Une amélioration durable de son bien-être et de la communication avec son entourage



THEME du SEMINAIRE : **Gestion du stress**

PROGRAMME :

- Comprendre son stress et sa réactivité émotionnelle dans une situation difficile
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions grâce à la Gestion des Modes Mentaux[®]
- Construire son plan d'actions individuel de bien-être.

LIEU : Paris – 2 jours - 9h30 à 17h30 (7h)

☐ 11-12 mars 2014

☐ 23-24 juin 2014

TARIF : Tarif unique : 280 € TTC les 2 jours (hors repas)

JE M'INSCRIS AU SEMINAIRE A TITRE

- personnel pour ☐ développement personnel ☐ autre raison :
- professionnel en tant que ☐ salarié(e) d'une organisation ☐ indépendant(e) ☐ particulier en reconversion

COORDONNEES DU PARTICIPANT

☐ Mr ☐ Mme Nom : Prénom :

Mobile ☐ Pro ☐ Perso : Téléphone fixe ☐ Pro ☐ Perso :

E-mail personnel :

E-mail professionnel :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Titre fonction : Secteur d'activité :

MON ACTIVITE *(Plusieurs réponses possibles)*

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ Conseil | ☐ Formation | ☐ Coaching | ☐ Thérapie |
| ☐ Management | ☐ Ressources humaines | ☐ Santé | ☐ Qualité de Vie au Travail / RPS |
| ☐ Education | ☐ Communication | ☐ Autre : | |
| ☐ Expertises / Spécialités : | | | |

COORDONNEES DE FACTURATION *(si différent du participant)*

Raison Sociale :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Forme Juridique : Siret :

N° TVA Intracommunautaire :

CONDITIONS DE REGLEMENT

A réception du présent bulletin d'inscription dûment complété, nous vous adresserons une confirmation de pré-inscription par email qui sera effective à la réception de votre règlement par chèque.
Une convocation vous sera envoyée 10 jours avant la tenue de l'atelier.

Cette prestation ne relève pas du champ de la formation professionnelle. Elle ne peut donc pas faire l'objet d'une prise en charge financière à ce titre ni être imputable à un budget formation.

Cachet de l'entreprise

Date :

Signature :

