

PRÉVENTION DU STRESS AU TRAVAIL GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Le cerveau un allié face au stress

PROGRAMME

Le stress au niveau individuel

- Le cerveau émotionnel et le cerveau rationnel
- Neurobiologie du stress
- Le filtre environnemental
 - émotions et croyances "limitantes"
- Techniques de prévention individuelle du stress

Le stress au niveau relationnel

- Le circuit de la récompense et le plaisir au travail
- Les biais cognitifs et leurs antidotes
- Les neurones miroirs
- Techniques de prévention relationnelle du stress

Le stress au niveau collectif

- Lien entre changement et stress au travail
- Neurobiologie du changement
- Les modèles d'acceptation du changement
- Bilan : Les 7 leviers de prévention du stress
- Techniques de prévention collective du stress

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

08 au 10 septembre 2021

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2060 € ht
repas inclus

RÉF. OSCI

OBJECTIF

Découvrir et appliquer des leviers scientifiques pour mieux gérer le stress au travail

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre la biologie du stress dans un contexte professionnel
- Détecter les facteurs humains et les résistances neurologiques au changement
- Identifier les pièges tendus par le cerveau humain face à des situations stressantes
- Prévenir les comportements de stress individuels et collectifs
- Utiliser et transmettre des outils de gestion du stress à 3 niveaux : - individuelle - relationnelle - collective

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Assistant(e) social(e), chargé de prévention

Communication
et relations humaines

Formation animée par :
ANNE-LAURE NOUVION



- Coach et enseignante certifiée en PNL
- Docteur en biologie
- Chercheur indépendante en neurosciences

"Je vous propose une formation basée sur l'écoute, l'échange et l'accompagnement. Mon expertise vous permettra de mieux comprendre les passerelles existantes entre le fonctionnement du cerveau et les comportements humains."

Anne-Laure NOUVION

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Durant votre formation, vous allez aborder les notions de gestion du changement, gestion du stress et des priorités, gestion des conflits relationnels, réorientation professionnelle, amélioration du leadership, communication interpersonnelle, affirmation de soi...

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Prévention du stress grâce aux neurosciences". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Prévention du stress
grâce aux neuro-
sciences

+

Gestion des conflits et
des personnalités
difficiles

+

L'affirmation
de soi

=

-8% *

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 8%



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr