



PRÉVENTION DU STRESS AU TRAVAIL GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Le cerveau un allié face au stress

PROGRAMME

Neurobiologie du stress

- Définition biologique du stress
- Variabilités individuelles
 - facteurs de variabilités
 - ce qui se passe dans le cerveau

Le modèle des 2 pilotes

- Sens et sécurité : les piliers d'un cerveau sain
- Les biais cognitifs et leurs antidotes

Le stress au travail

- Définition du stress au travail
- La chronicité du stress au travail
 - ce qui se passe dans le corps
 - stress chronique et stress aigu
- Les antidotes du stress au travail
 - repérer
 - agir

Cas pratique

- Le SENS : impact de la réorganisation du sens
- La SÉCURITÉ : identification de ses valeurs profondes
- STRATÉGIE MÉTAPHORIQUE de RÉCONCILIATION : désamorcer un conflit interne

Neurobiologie du plaisir

- Alliance entre raison et émotions
- Le trouble-fête : le système de récompense

Neurobiologie des besoins

- Tête/cœur/tripes
- Les 3 niveaux d'intelligence

Contagion émotionnelle et Neurones miroirs

Cas pratique

- Activer la DOPAMINE dans un collectif de travail
- Identifier ses BESOINS profonds
- Désamorcer un conflit grâce aux NEURONES MIROIRS

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

25 au 26 mars 2024

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1810 € ht
repas inclus

RÉF. OSCI

Communication
et relations humaines

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 : - individuel - relationnel - collectif

PUBLIC CONCERNÉ

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



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :

**ANNE-LAURE
NOUVION**

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

«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



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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...



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS**



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr