

PROGRAMME

Le lâcher-prise

- Définition et approches
- Le cerveau rationnel et émotionnel
- Les bases scientifiques
 - pourquoi est-ce si difficile de lâcher-prise ?
- Pratique :
 - lâcher-prise sur un conflit interne ou relationnel

Neurobiologie des émotions

- Les besoins : au coeur des comportements humains
- Pratique :
 - lâcher-prise sur des émotions désagréables

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

05 novembre 2021

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
1 jour

1060 € ht
repas inclus

RÉF. PRIS

OBJECTIF

Découvrir et appliquer des clés scientifiques simples et concrètes pour apprendre à mieux gérer le changement et à lâcher-prise plus facilement

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Détecter les facteurs humains et les résistances neurologiques au changement
- Identifier les pièges tendus par le cerveau humain qui nous empêchent de lâcher-prise facilement
- Gérer les tensions en cas de conflits relationnels
- Utiliser des outils simples et concrets de lâcher-prise

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Assistante sociale, chargé de prévention

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

Votre consultante s'appuie sur des modèles théoriques et pratiques de transmission de savoirs-faire. Au cours de votre formation, vous allez mettre en pratique des modèles théoriques et vous confronterez la mise en oeuvre de ces outils avec vos problématiques professionnelles.

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Le lâcher-prise neurologique". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.



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