

## PROGRAMME

### Théorie du jour 1

- Le lâcher-prise neurologique
  - définition et approches
  - le modèle des 2 pilotes: sens et sécurité
- Les bases scientifiques :
  - pourquoi est-ce si difficile de lâcher-prise ?
- Neurobiologie des émotions
  - définition et rôles des émotions
  - le cerveau des émotions: un processus
  - la courbe du changement

### Pratiques du jour 1

- Lâcher-prise sur un conflit relationnel
  - les positions perceptuelles
- Lâcher-prise sur des émotions désagréables
  - pratique 1: le cadran des émotions

### Théorie du jour 2

- Les biais cognitifs
  - le biais de la négativité
  - le biais de confirmation
- Neurobiologie des besoins
  - alignement tête/coeur/tripes
  - les besoins : au cœur des comportements humains

### Pratiques du jour 2

- La poly-interprétation
- Lâcher-prise sur des émotions désagréables
  - pratique 2: méthode sedona
- La méthode des 4 S
  - se connaître
  - sens
  - sécurité
  - solutions

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 27 au 28 juin 2022
- 03 au 04 novembre 2022

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

**DURÉE**  
2 jours

**1650 € 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

Communication  
et relations humaines



**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 CONSULTANTE

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.



### 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



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

www.c3s.fr