

Gestion et compréhension du stress à travers les neurosciences

Objectif de la formation:

À la fin de cette formation, les participants seront capables d'appliquer des techniques de gestion du stress basées sur les neurosciences et d'utiliser l'autohypnose pour renforcer leur bien-être mental. Ils seront en mesure d'élaborer des plans d'action personnalisés pour intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne et évaluer leur efficacité

Public et prérequis:

Tous publics, aucun prérequis

Programme:

Introduction à la gestion du stress et aux neurosciences

❖ **Comprendre le stress**

- Définition du stress et ses impacts sur le corps et l'esprit
- Introduction aux concepts de base des neurosciences liés au stress

❖ **Les bases neurobiologiques du stress**

- Explorer le fonctionnement du système nerveux autonome et du système hormonal dans la réponse au stress
- Comprendre le rôle du cerveau dans la régulation du stress, en mettant l'accent sur l'amygdale, l'hippocampe et le cortex préfrontal

Techniques et gestion du stress basées sur les neurosciences

❖ **Techniques et régulation émotionnelle**

- Apprendre des techniques basées sur les neurosciences pour réguler les émotions, comme la respiration consciente et la régulation de l'attention
- Comprendre l'impact des émotions sur le le cerveau et comment les techniques de régulation émotionnelle peuvent moduler cette réponse

❖ **Techniques de régulation du système nerveux autonome**

- Explorer des pratiques telles que la relaxation progressive, la méditation et la pleine conscience pour réguler le système nerveux autonome
- Comprendre comment ces techniques affectent le système nerveux et réduisent les réponses physiologiques au stress

Approches cognitives et comportementales basées sur les neurosciences

❖ **Restructuration cognitive et plasticité cérébrale**

- Apprendre comment les modèles de pensée affectent le cerveau et comment la restructuration cognitive peut remodeler les circuits neuronaux associés au stress
- Pratiquer les techniques pour changer les schémas de pensées négatifs et favoriser une perspective plus adaptative

❖ **Intégration de l'exercice physique et de l'alimentation dans la gestion du stress**

- Explorer les effets de l'exercice physique et d'une alimentation équilibrée sur le cerveau et la régulation du stress
- Mettre en pratique des stratégies pour intégrer l'activité physique et des choix alimentaires sains dans la routine quotidienne
-

Application pratique des connaissances en gestion du stress et des neurosciences

❖ **Techniques de gestion du stress dans la vie quotidienne**

- Elaborer des plans d'action individualisés en intégrant les techniques de gestion du stress basées sur les neurosciences
- Identifier des stratégies pour maintenir la pratique des techniques apprises à long terme

❖ **Révision et évaluation**

- Revoir les compétences acquises et les progrès réalisés dans la gestion du stress en utilisant une approche basée sur les neurosciences
- Évaluer l'efficacité des stratégies mises en place et apporter des ajustements si nécessaire

Encadrement et suivi de l'action:

La formation est dispensée par Linda COLLLOT, psychopraticienne en hypnose et technique de libération émotionnelle, coach et formatrice. Vous bénéficierez d'un suivi personnalisé durant toute la durée de la formation.

Moyens pédagogiques:

L'apprentissage se fait de manière interactive et participative.