

# 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.