

# Faites du stress un allié

*Apprenez à comprendre votre stress pour mieux le dompter !*



<b>Modalités</b>	En présentiel ou à distance
<b>Durée</b>	1 jour en présentiel ou 2 x 3h30 à distance
<b>Cible</b>	Tout public
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Evaluation</b>	Quiz d'évaluation des acquis et/ou évaluation du formateur sur la base des mises en situation
<b>Tarif</b>	Sur devis

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes cérébraux qui nous gouvernent et leur impact sur nos prises de décision et nos comportements
- Savoir identifier chez soi et chez l'autre un état de stress
- Expérimenter les différentes façons d'en sortir

## Déroulé

### Matin : Comprendre

- Poser le cadre de la formation et recueillir les attentes des participants
- Identifier les effets négatifs du stress
- Comprendre le mécanisme de déclenchement du stress et comment en sortir
- S'entraîner à reconnaître ses formes d'expression chez soi et chez l'autre

### Après-midi : Expérimenter

- Tester les différents modes de bascule pour sortir d'un état de stress
- Mettre en pratique le mode adaptatif avec le co-développement
- Faire le bilan des apprentissages avec l'Etoile du Changement

## La pédagogie Mauricette

- Apports pédagogiques sur les principes de l'Approche neurocognitive et comportementale modélisés par l'INC (Institut de Neuro Cognitivism)
- Expérimentation à partir des situations participants et partage d'expériences

*Cette formation vous intéresse ?  
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

✉ [tpommier@aneo.fr](mailto:tpommier@aneo.fr)

☎ 06 59 37 97 21

