

Objectifs :

- * Comprendre les mécanismes du stress
- * Savoir repérer ses propres signaux de stress et en prendre conscience
- * Agir en utilisant des outils et solutions adaptés : outils de Neuromanagement, exercices d'auto-coaching, cohérence cardiaque, psychologie énergétique
- * Mettre en place sa boîte à outils « Equilibre et Performance »
- * Pratiquer, Pratiquer, Pratiquer, Pratiquer....

Pourquoi :

- * Les environnements de travail peuvent être source de stress. Pour autant, les sciences nous montrent que nous avons la capacité à agir sur notre niveau de stress et de (re)trouver Equilibre et Performance, grâce à la plasticité de notre cerveau.

Pour qui :

- * Pour les managers et cadres sous pression, à la recherche d'Equilibre et de Performance.
- * Pour les coachs souhaitant utiliser le neuromanagement pour accompagner leurs clients vers l'Équilibre et la Performance.

Pré-requis :

- * Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement.

Par qui :

- * Agnès Mazenc, praticienne en neurosciences appliquées, coach certifiée, experte en management d'équipes et de projets.

Modalités pédagogiques :

- * Deux fois une journée en présentiel et suivi inter-sessions sur demande
- * Apports théoriques sur le mécanisme du stress
- * Expérimentation d'outils de gestion de stress
- * Exercices pratiques d'auto-coaching pour diminuer sa stressabilité
- * Constitution d'une boîte à outil personnalisée « Equilibre et Performance »

Les plus :

- * Animation enrichie par une double compétence en Management et en Neurosciences appliquées
- * Démarche globale pour une reprogrammation pragmatique et durable vers l'Equilibre et la Performance : évaluation, expérimentations, boîte à outils
- * Transmission d'outils de Neuromanagement réutilisables en toute autonomie
- * Accompagnement à distance entre les deux journées de formation, sur demande (exercices, point téléphonique hebdomadaire, ...)

Tarifs et calendrier :

- * Disponibles sur demande (contact@neuroacademy.fr)

Programme détaillé :



1. Mieux comprendre le mécanisme du stress

- Comprendre quand le mécanisme du stress se déclenche
- Distinguer le stress physiologique du stress psychosocial
- Repérer ses propres signaux de stress
- Utiliser le stress comme un moyen d'adaptation aux changements

Outils : équation du stress, cohérence cardiaque, routine énergétique, exercices pratiques pour diminuer les ondes cérébrales du stress

2. Le Neuromanagement : mieux penser pour mieux être et mieux performer

- Expérimenter la plasticité cérébrale, au service de notre gestion de stress
- Pratiquer les modes « programmé » & « programmeur » de notre cerveau pour bien gérer son stress
- Utiliser nos émotions comme un GPS pour une meilleure gestion de stress
- Identifier les pistes d'optimisation de son équation de la performance durable

Outils : boucle des croyances rétroactive, 7P (outil d'intelligence émotionnelle)

En inter-session, mise en pratique des outils et des exercices.

3. Retour d'expérience et entraînement supplémentaire

- Partager le retour d'expérience sur la mise en pratique pendant l'inter-session.
- Echanger dans un atelier de co-développement sur des cas pratiques vécus pendant l'inter-session
- S'entraîner individuellement en fonction des besoins de chaque stagiaire

Outils : visualisation, ronde EFT