

STRESS ET NEUROSCIENCES

Par Alexandre ANTONIENKO

Objectifs :

- Apprendre à identifier les mécanismes du stress.
- Identifier les stressors et les symptômes.
- Utiliser les bonnes les postures physiques, mentales et émotionnelles pour prévenir et gérer efficacement le stress.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Pour quel public ?

- Toute personne désireuse d'élever son

Durée : 7 H Date :

Formation animée par Alexandre ANTONIENKO et Romuald MIRALLES

Lieu :

Tarif de la formation :

PLAN DE FORMATION

Jour 1

« Reconnaître le stress et ses mécanismes »

1) Introduction

- Présentations. Jeu de rôles pour nous présenter avec nos spécialités.
- Tour de table. Faire des présentations croisées pour lier le groupe.

2) Stress test

- Ou en suis-je dans l'échelle du stress. (Ajouter un système de points au test avec des pictogrammes).

3) Qu'est-ce que le stress ?

- Le visage du stress, et pourquoi stressons-nous ? Savoir identifier les ressentis physiques.
- Bon et mauvais stress.
- Les trois cerveaux. L'effet du stress sur notre cerveau. (Démonstration avec la bouteille d'eau colorée).
- Les trois phases du stress. (Vidéo de démonstration avec identification des phases).
- Mécanismes et effets du stress. (Système homéostatique, hippocampe, hormones du stress, ...)

4) Identifier les stresseurs

- Les associations neuronales. (Petit jeu sur les associations neuronales)
- A chacun sa source de stress. Reconnaître les stresseurs.

Jour 2

Solutions et outils

1) Introduction

- Jeu de rôles. (Faire monter en stress)

2) Solutions anti-stress

- Les trois postures. Physique, mentale, émotionnelle. Exercices pratiques de mise en scène.
- Ce qui existe. Sophrologie, relaxation, sport, ...
- Exercice pratique de relaxation groupée.

3) Outils de gestion du stress

- Solutions physiques
- Solutions émotionnelles
- Solutions mentales
- Intégrité / communication / affirmation de soi

4) Conclusion

- Retours et évaluations