****

FORMATION : GERER LE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL ET EN ENTREPRISE GRACE AUX NEUROSCIENCES

**Intitulé de la formation :** Gérer le stress en milieu professionnel et en entreprise grâce aux neurosciences.

**Public visé :** Tout public.

**Pré-requis :** aucun

**Objectifs pédagogiques de la formation :**

* Apprendre à **identifier les situations génératrices de tension** en milieu professionnel
* **Clarifier la notion** de l’épuisement professionnel et ses composantes clés
* Comprendre les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
* **Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation** au stress grâce à l’ANC
* **Déceler les différentes sources génératrices de stre**ss et d’épuisement professionnel.
* Anticiper les **impacts possibles sur la santé et le bien-être** des personnes.
* Appliquer les **outils de gestion du stress** afin de limiter les tensions psychocorporelles.
* **Maitriser le stress** en situation professionnelle et l’utiliser en opportunité d’évolution et ressource.

**Outils et modalités d’évaluation :**

Le suivi de la formation est assuré par la signature d’émargement par demi - journée par chaque candidat.

Les modalités pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont les suivantes : apports théoriques, mises en pratiques, jeux de rôles, quiz digital (Kahoot).

La mesure des acquisitions des savoirs et des compétences se fera à l’aide de formulaires d’évaluation.

À l’issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat par mail : attestation de fin de formation, compte-rendu de la formation.

**Modalités d’organisation :**

Formation Inter entreprise 100% présentiel

Durée : 14 heures

Dates et horaires : 28 et 29 Janvier 2023 de 9h à 12h et de 13h à 17h

Lieu de la formation : MIX COWORKING 4 avenue Joannes Hubert, 69160 Tassin la Demi-Lune

Formateur : Sabrina FARRUGIA

E-mail : s.farrugia@groupe-optiminds.com

Téléphone : 06.65.67.74.40

**Programme de formation :**

MODULE 1.

- Définition du stress.

- Stress au fil du temps et analyse objective des situations de travail

- Raisons, enjeux et conséquences du stress et de l’épuisement au travail.

- Le rôle professionnel et le stress

- Les sources génératrices de stress en milieu professionnel et en entreprise

- Modèle de Selye, concept du stress (SGA) et les trois phases du stress.

- Les trois familles de stress et ses mécanismes.

- L’axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress.

- La pyramide des besoins de Maslow.

- Les signes du stress.

- Outils d’auto-évaluation du stress (identification de son profil), tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l’équilibre du Système Nerveux Autonome).

- Cas pratiques.

MODULE 2.

– Les centres de décision du cerveau

- La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman.

- L’impact du stress sur le corps et le système psyché.

- Topographie corticale et Homonculus de Penfield.

- Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense.

- L’influence du stress sur les capacités mentales et physiques.

- Le Système Nerveux Central et neurovégétatif.

- Les troubles fonctionnels liés au stress.

-Utilisation des échelles d’évaluation du stress.

-Cas pratiques.

MODULE 3.

- Science et gestion des émotions.

- Le rapport à soi et l’image de soi.

- Évaluation des ressources disponibles pour y faire face.

- Le potentiel cognitif et l’approche ANC

- Transférer les acquises en situation professionnel t plan d’actions

- Techniques de relaxation.

- Cas pratiques.

**Tarifs :**

Prix de la formation : 280 euros net de taxe.

**Accessibilité :**

Le centre de formation est accessible aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour toute situation de handicap, merci de contacter notre référent Handicap Madame Sabrina FARRUGIA au 06.65.67.74.40 afin d’organiser la session de votre formation.

**Délai d’accès :**

Jusqu’à 48 heures avant le début de la formation et en fonction des places restantes.

**Interlocuteurs pour la formation :**

Référent pédagogique : Sabrina FARRUGIA

Référent handicap : Sabrina FARRUGIA

Référent administratif : Sabrina FARRUGIA