



## **FORMATION : Gérer son stress : comprendre et agir sur la chimie du cerveau**



Ce programme de formation vise à aider les participants à mieux comprendre leur propre chimie du cerveau, à identifier les carences en neurotransmetteurs, à rééquilibrer leur nature dominante et à apprendre des techniques pour gérer leur stress de manière efficace.

Les méthodes d'enseignement interactives et les évaluations régulières permettront aux participants d'acquérir les connaissances nécessaires pour mettre en pratique ces techniques et améliorer leur gestion du stress.

### **Objectifs d'apprentissage :**

- Comprendre le rôle des neurotransmetteurs dans les comportements individuels
- Identifier son bio-tempérament et ses carences
- Rééquilibrer sa nature dominante
- Nourrir sa nature dominante et son opposé
- Apprendre des techniques pour gérer son stress de manière efficace

### **PROGRAMME**

#### **Module 1 : Introduction à la chimie du cerveau**

Les neurotransmetteurs et leur rôle dans les comportements individuels

Les quatre bio-tempéraments : déterminer son profil et comprendre ses implications

#### **Module 2 : Les carences en neurotransmetteurs**

Comment identifier les carences en neurotransmetteurs

Les symptômes associés aux carences en neurotransmetteurs

#### **Module 3 : Rééquilibrer sa nature dominante**

Les différentes méthodes pour rééquilibrer sa nature dominante

Les activités physiques et les exercices mentaux pour améliorer les neurotransmetteurs

#### **Module 4 : Nourrir sa nature dominante et son opposé**

Les aliments à privilégier pour nourrir sa nature dominante et son opposé

Les compléments alimentaires adaptés pour soutenir la chimie du cerveau

#### **Module 5 : Prévention et gestion du stress**

Présentation des techniques pour prévenir et gérer le stress

Conseils pratiques pour intégrer ces techniques dans sa vie quotidienne

Explication des avantages et des limites de chaque technique pour gérer le stress

#### **❖ Moyens et modalités :**

La formation se déroule en présentiel

Pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre une feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par la formatrice à l'issue de chaque ½ journée.

#### **❖ Moyens Techniques :**

Une salle de réunion avec tables, chaises, éventuellement des supports visuels mis à la disposition par l'entreprise (ordinateur, Velléda, tableau, vidéo-projecteur)



- ❖ **Prérequis :** Aucun
  - ❖ **Durée de la formation :** 7 heures
  - ❖ **Dates de la session :**
  - ❖ **Horaires de formation :** 8h30 à 12h – pause déjeuner – 13h30 à 17h.
  - ❖ **Lieu :**
  - ❖ **Public :** Pour tous. 20 personnes maximum.
  - ❖ **Suivi et évaluation**  
Evaluation formative des différentes séquences de formation  
Questionnaire pré et post formation pour mesurer le changement obtenu et pratiques acquises en cours de stage.
  - ❖ **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**  
Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une prise de contact avec notre référent handicap permettra d'établir un diagnostic des difficultés potentielles et de mettre en œuvre des mesures d'adaptations. Vous pouvez prendre contact par email avec notre référent handicap à l'adresse : [muguettebruneau@gmail.com](mailto:muguettebruneau@gmail.com)
  - ❖ **Tarif :**
    - **Intra - entreprise :** 1 jour/7 heures : 1 400 € (TVA non applicable). Frais de déplacement et hébergement à charge du client si distance de formation supérieure à 50 kms du siège social du centre de formation.  
**Acompte :** 700 € à verser à la signature du devis.
    - **Individuel :** 700 € HT incluant le test du Dr Braverman (TVA non applicable)  
**Acompte :** 350 € à verser à la signature du devis
- 

## PROGRAMME : RESULTATS ET EQUILIBRE DU MANAGER

**La formation peut être complétée d'un coaching individuel permettant d'atteindre des objectifs précis nécessitant un accompagnement plus personnalisé.**

- ❖ **Moyens pédagogiques**
  - Méthodes magistrale et interrogative : Apport théorique, vidéos illustrant les différents concepts de la formation,
  - Interaction à partir de cas et de situations proposés par les participants
  - Entraînements aux méthodes utilisées
- ❖ **Formatrice**

Muguette BRUNEAU, formatrice conférencière spécialisée en neuromanagement, psychologie et neurosciences, coache et formatrice certifiée sur le modèle Comcolors®.  
25 ans d'expériences de direction d'entreprises. Intervenante experte Germe®.  
Coach et formatrice, formée en PNL et hypnose à l'école de psychologie Psynapse, Paris.  
Membre vice-présidente du Cercle des Dirigeants de Vannes Ouest.