

FORMATION : Gérer stress et favoriser l'équilibre du manager (programme actualisé en janvier 2024)



Cette formation permet d'approfondir sa connaissance de soi et de développer son équilibre émotionnel. Chacun pourra prendre conscience de l'impact de la chimie de son cerveau sur ses comportements et de l'enjeu à équilibrer ses neurotransmetteurs. Enfin, il s'agit d'optimiser ses résultats, sa santé, son moral, faire baisser le stress, en mettant en pratique les techniques de rééquilibrage de son mental.

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.
 - ❖ **Délais d'accès :** 48 heures à un mois entre la demande de candidature et l'inscription à la formation
 - ❖ **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
 - ❖ **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
 - Mises en situation
 - 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.