

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL GÉRER SON STRESS AVEC L'APPROCHE DES NEUROSCIENCES

Mise à jour le 30/01/2024



22 rue des entrepreneurs  
ZI St Joseph 04100 Manosque  
Tél : 04.92.72.82.82  
Mail : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)  
Site web : [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)



## 🕒 Dates

**Nous contacter pour connaître les dates.**

## 🕒 Durée

14 heures (présentiel)

## 👥 Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés, adultes en reconversion

## 👤 Financements

Entreprise  
OPCO  
Personnel

## 📞 Contact

**Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.**

## 🎯 Objectifs

Les facteurs de stress sont multiples (travail, échéances, rythme quotidien, multiplication des tâches, relations, famille, santé, changement, pression sociale, exigences de plus en plus présentes...). Quelle que soit la cause d'une situation vécue comme stressante, nous devons nous adapter et l'intelligence adaptative ça s'apprend !

Cette formation porte un nouveau regard sur le stress en l'abordant par les neurosciences et plus précisément sous l'angle de l'Approche Neurocognitive et Comportementale. Par la compréhension de vos mécanismes cérébraux et des techniques et outils concrets, facilement transférables dans votre quotidien, vous pratiquerez directement sur vos situations de stress personnelles pour gagner en adaptabilité, confort et sérénité de manière durable. Vous apprendrez également à reconnaître le stress et la forme de stress chez votre interlocuteur (collègue, client, chef, collaborateur, conjoint...) pour adapter votre communication et posture et ainsi faciliter des échanges constructifs et sereins. À l'issue de cette formation vous serez capable de :

- comprendre le stress sous l'angle des neurosciences et des sciences cognitives et comportementales, son rôle et ses différentes formes.
- identifier et gérer son stress dans la durée en faisant appel à son intelligence adaptative.
- communiquer efficacement avec une personne en stress.

## 💡 Prérequis

Aucun.

## 🖨️ Moyens utilisés

1000 m<sup>2</sup> de locaux sécurisés sur deux sites (dont 800 m<sup>2</sup> accessibles aux personnes en situation de handicap) - Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs - Vidéoprojecteurs - Connexion internet wifi - Powerpoint, paperboard, cartes, images, post-it, mind map, carnet de bord, fiches outils, fiches de travail, fiches de restitution d'ateliers collaboratifs.

## 🗣️ Méthodes pédagogiques

Alternance d'apport théorique et de mise en pratique en individuel, en sous-groupe et sous forme d'atelier collaboratifs. Apprentissage par le « faire », jeu de rôle, mise en situation à partir des cas des participants, co-développement, réalisation de plans d'actions personnels. Écoute active, questionnements ouverts, accompagnement, pilotage, analyse, restitution, débriefing.

## 🕒 Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les meilleurs délais suivant votre demande de formation au catalogue. La prestation débutera au plus tôt après l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

## ➡️ Modalités d'accès

Entretien individuel.

## ➡️ Modes de formation possibles

INTRA-ENTREPRISE : la formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise, elle peut avoir lieu soit dans les locaux de l'entreprise, soit à ADF  
INTER-ENTREPRISE : la formation se déroule à ADF et peut regrouper des salariés de différentes entreprises (ou même des demandeurs d'emploi) au sein d'une même session.

## € Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

## 👤 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (un site avec rampe d'accès et le 2<sup>e</sup> avec un ascenseur pour les PMR).

## 📄 Document de suivi de la formation

Feuilles de présence par demi-journées pour le contrôle de l'assiduité - Attestation de fin de formation - Questionnaire d'évaluation de la formation.

## Programme de formation

### QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Comprendre le stress sous l'angle des neurosciences et des sciences cognitives et comportementales : L'origine, le rôle, le mécanisme et les différentes forme de stress ;
- Faire les liens entre émotion, pensée et comportement ;
- Identifier ses stressseurs et leur stressabilité.

### GÉRER SON STRESS

- Savoir identifier la nature de son stress en fonction de l'événement ou de la situation ;
- Mesurer son niveau de stress grâce à une échelle de mesure spécifique ;
- Pratiquer les outils de gestion des modes mentaux pour retrouver calme et sérénité ;
- Assouplir les intolérances qui provoquent systématiquement un stress ;
- Apprendre à ajuster ses attentes (exigences) et les actions associées (moyen) ;
- Pratiquer la cohérence cardiaque, les techniques d'ancrage et de lâcher prise.

### COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE EN STRESS

- Identifier la nature du stress de son interlocuteur ;
- Adapter sa communication et sa posture selon la nature du stress de son interlocuteur (anxiété, colère, découragement) pour permettre un échange constructif ;
- Utiliser le questionnement efficace pour faire passer son interlocuteur en mode passif.