

## MAITRISER VOTRE STRESS PAR LA GESTION DES MODES MENTAUX

### FORMATION DE DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

*2 jours de formation  
basée sur les neurosciences*

#### Contexte

Selon les circonstances et la personnalité de chacun, le stress prendra la forme de la **fuite** (peur, anxiété, agitation), de la **lutte** (agacement, colère, impatience) ou de l'**inhibition** (fatigue, découragement, inaction). L'approche neurocognitive et comportementale (ANC) consiste à identifier le mécanisme cérébral à l'origine d'un dysfonctionnement et à appliquer des exercices adéquats pour traiter, de manière personnalisée, le stress mais aussi les blocages qui génèrent les inconforts relationnels et professionnels.

#### Quels seront les acquis de cette formation?

- Comprendre les mécanismes, les signes et les causes internes du stress.
- Prendre conscience des deux grands modes de fonctionnement du cerveau (automatique et adaptif) et des attitudes qu'ils induisent.
- Savoir évaluer son mode mental avec un outil spécifique de la gestion des modes mentaux (GMM).
- Développer sa créativité pour faire face aux situations complexes, nouvelles ou difficiles.
- Savoir pratiquer des exercices pour déclencher volontairement chez soi la mobilisation du mode adaptatif et réduire son stress.
- Identifier et gérer le stress relationnel.

#### Pour qui ?

Toute personne désireuse d'identifier, comprendre et gérer son stress.

#### Points-clés

- Territoires cérébraux qui sous-tendent nos façons de penser, nos émotions et nos comportements.
- Mode Mental Adaptatif : les six leviers de la préfrontalité.
- Stratégie personnelle de gestion de son stress.
- Gestion relationnelle du stress et de l'agressivité défensive.

#### Points forts pédagogiques

Formation interactive centrée sur le vécu des participants:

- exemples concrets,
- exercices de mise en pratique,
- entretien individuel,
- résolution de situations difficiles.

#### Options

- *Coaching individuel : possibilité de suivre ce programme en séances individuelles.*
- *Réalisation de votre profil de personnalité VIP2A*