

UN NOUVEAU REGARD SUR LE STRESS

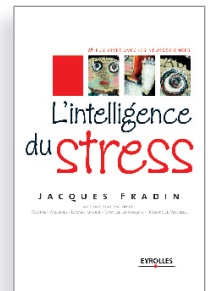
QUAND NOTRE INTELLIGENCE ADAPTATIVE S'EXPRIME PAR LE STRESS

On entend souvent parler de « bon stress » mais le stress a-t-il vraiment une utilité, un rôle positif ?

Non, car de récentes études scientifiques montrent qu'il altère nos performances cognitives, même lorsque nous croyons le contraire.

Oui, puisque selon ces études, il est le porte-voix de l'Intelligence Adaptative de notre cortex préfrontal, partie la plus intelligente mais souvent peu consciente de notre cerveau, qui nous alerte ainsi sur nos incohérences de l'instant.

La finalité de cette formation est de mieux comprendre le précieux rôle du stress et d'apprendre à libérer en temps réel nos ressources préfrontales, sources d'ouverture, de créativité, d'efficacité... et de sérénité !



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Retrouver le calme et gérer ses émotions douloureuses dans la durée
- Gérer avec justesse les contraintes et les situations difficiles inhérentes à sa fonction
- Prendre du recul par rapport à ses intolérances et jugements de valeur
- Apprendre à mettre en cohérence ses exigences et ses actions associées (moyens)

PROGRAMME

Le stress

- Relation entre émotions, état d'esprit et comportement

La gestion du stress

- Mesurer son niveau de stress grâce à une échelle spécifiques
- Prendre du recul avec la méthode de Gestion des Modes Mentaux (GMM)
- Transformer ses échecs en expériences positives

La confiance en soi

- Développer la curiosité, la souplesse, la nuanciation, la relativité, la rationalité et la prise de décision
- Dépasser ses conflits et intolérances par la pratique de l'intelligence relationnelle
- Apprendre à mettre en cohérence ses attentes (exigences) et les actions associées (moyens).



- Un modèle innovant permettant une mesure du niveau de stress de l'instant et une prise de recul dans la durée
- Les plus récentes découvertes des Neurosciences et des sciences du comportement appliquées au Management
- Des intervenants ayant une expérience du management en Entreprise et une expertise NeuroCognitive et Comportementale

PARTICIPANTS

Toute personne désireuse d'améliorer la gestion de son stress et de sa motivation.

EN PRATIQUE

Durée de la formation :
2 à 3 jours, selon besoins exprimés

CONTACT ET INSCRIPTION

Christophe PADIOU

Responsable Production

Tél. : + 33 (0)1 44 82 92 11

E-mail : christophe.padiou@ime.fr

NUMÉRO D'ENREGISTREMENT DE L'IME

L'IME est enregistré auprès de la Préfecture de Paris sous le numéro 11.75.13.36.875. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

