**Formation en gestion du stress par la neuroscience et la SHF® (Self contrôle physique et mental)**

**Niveau 1 - Les Bases du « zen »**

**Présentation de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et de la SHF®**

Durant deux jours, nous parcourrons ensemble **les grands fondements de la neuroscience cognitive et de la SHF® pour la gestion du stress. Connaitre et comprendre tout ce qui se passe en nous pour mieux l’appréhender et performer. Cette reprise du contrôle de son mental et ses émotions passant par une prise de contrôle du corps, en période de gros stress, pour une meilleure gestion et parvenir à dissocier le bon stress du mauvais**. Au programme de ce premier niveau de formation : apprendre à repérer le bon stress et le mauvais stress, apprendre ce que cela provoque en nous en positif et négatif, savoir dissocier son mental et son corps, apprendre à communiquer avec son soi intérieur, à reprendre le contrôle de son corps et de ses émotions pour mieux performer au travail, apprendre à acquérir de la plasticité neuronale pour plus d’efficience professionnelle.

Alliant théorie, interactivité et pratique, Raphaëlle Doublier vous fait découvrir les outils de base de la compréhension, du contrôle pour vos changements internes. Tout pour **gérer plus efficacement mais de façon sereine**, plus respectueusement envers vous et vos collaborateurs.

Stage sans prérequis. En présentiel.

Démarche active. Basée sur l’apprenant qui agit sur lui et les autres. Pratique par des exercices physique et mentaux, échanges, questionnement.

Démarche participative.

Démarche active sur l’esprit et le corps. Stage avec une touche de modernité, comprenant des moments interactifs en ligne en interaction avec tous. Vidéo-projection.

**Cette méthode conjuguant la neuroscience et la SHF permet d’être, simple, efficace et orientée résultats sur la gestion du stress**.

S'inscrire à la formation

**🔎 Contenu de la formation**

La société actuelle est marquée par le changement, toujours plus rapide, dans un monde toujours plus accéléré qui ne s’arrête jamais. L’intelligence artificielle ne dort pas, ne prend pas de vacances, ne s’occupe pas des enfants et de la famille le soir … d’où la nécessité de s’adapter, de se préserver du mauvais stress.

**La neurosciences éclaire tout notre système, qu’il faut préserver pour mieux performer,** ce qui est plus que jamais nécessaire et indispensable, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle.

Notre objectif ? Mettre, de manière **pratique et concrète**, avec des outils simples et réalisables rapidement et efficacement en quelques secondes dans la journée, pour votre gestion du stress et de ses répercussions au quotidien, que ce soit de façon régulière ou en urgence en cas de gros stress.

**📋 Le programme de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et de la SHF®**

Avec ce premier niveau de **formation à la neuroscience et à la SHF®**, nous cherchons à répondre à un besoin essentiel interne, en lien direct avec notre vie quotidienne :

* Comment trouver un équilibre interne avec les symptômes et les ressentis corporels ?
* Comment rester calme et centré avec des pensées et des tâches qui fusent de tous les côtés ?
* Comment prendre du recul et s’apaiser rapidement et efficacement mentalement ?
* Comment développer sa plasticité neuronale ?
* Comment développer des comportements adaptés aux situations ?
* Comment maintenir ses objectifs ?
* Comment contacter et développer les ressources insoupçonnées en soi ?
* Comment augmenter ses performances ?
* Comment aller vers l’excellence ?
* Comment devenir l’être idéal que l’on veut être ?

**🎯 Les objectifs de la formation**

* Comprendre par l’éclairage de la neuroscience les mécanismes du stress
* Comprendre les niveaux d'organisation de nos pensées alimentant le stress
* Savoir différencier le bon du mauvais stress
* Savoir établir et maintenir le bon stress
* Maîtriser sa déconnexion corporelle pour obtenir un ressenti calme et positif
* Être dans la plasticité neuronale
* Augmenter sa communication et l’échange
* Augmenter sa plasticité neuronale dans le monde du travail
* Savoir performer, dans un calme intérieur, en pleine confiance
* Mobiliser ses propres ressources pour atteindre un objectif
* Aller vers l’excellence grâce à la plasticité neuronale et la SHF®.

**⚙️ Les compétences acquises**

Au terme des deux jours de formation, vous aurez acquis **différentes compétences** que vous pourrez transposer dans votre quotidien, à savoir :

* Comprendre ce qui se passe à l’intérieur de notre corps (sa chimie, ses réponses, ses symptômes)
* Faire la différence entre le bon et le mauvais stress
* Savoir éliminer le mauvais stress
* Découvrir et utiliser sa déconnexion corporelle pour avoir accès à son mental et éliminer le mauvais stress
* Définir des objectifs clairs, atteignables et évaluables pour le retour au calme
* Savoir utiliser les outils suivant l’objectif à atteindre
* Découvrir l'accès à ses ressources par la plasticité neuronale
* Avoir accès à un ressenti et des pensées calmes et posées en toutes circonstances

[**S'inscrire à la formation**](https://inscription.ressources.be/bases-de-la-pnl-2024.html)

**Prix**

€ TVAC (si pas de numéro BCE ni de numéro TVA) / € TVAC (si numéro BCE ou TVA)

€ TVAC

Voir les dates disponibles

**Formation en gestion du stress par la neuroscience et la SHF® (Self contrôle physique et mental)**

**Niveau 2 – La Maîtrise du calme pour l’efficience professionnelle**

**Présentation de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et de la SHF®**

**Durant deux jours**, nous parcourrons ensemble **les grands fondements de la neuroscience cognitive et de la SHF® pour la gestion du stress. Connaitre et comprendre tout ce qui se passe en nous pour mieux l’appréhender et performer. Cette reprise du contrôle de son mental et ses émotions passant par une prise de contrôle du corps, en période de gros stress, pour une meilleure gestion et parvenir à dissocier le bon stress du mauvais**. Au programme de ce premier niveau de formation : apprendre à repérer le bon stress et le mauvais stress, apprendre ce que cela provoque en nous en positif et négatif, savoir dissocier son mental et son corps, apprendre à communiquer avec son soi intérieur, à reprendre le contrôle de son corps et de ses émotions pour mieux performer au travail, apprendre à acquérir de la plasticité neuronale pour plus d’efficience professionnelle.

Alliant théorie, interactivité et pratique, Raphaëlle Doublier vous fait découvrir les outils de base de la compréhension, du contrôle pour vos changements internes. Tout pour **gérer plus efficacement mais de façon sereine**, plus respectueusement envers vous et vos collaborateurs.

Stage sans prérequis. En présentiel.

Démarche active. Basée sur l’apprenant qui agit sur lui et les autres. Pratique par des exercices physique et mentaux, échanges, questionnement.

Démarche participative et active sur l’esprit et le corps.

Stage avec une touche de modernité comprenant des moments interactifs en ligne en interaction avec tous. Vidéo-projection.

**Cette méthode conjuguant la neuroscience et la SHF permet d’être, simple, efficace et orientée résultats sur la gestion du stress**.

S'inscrire à la formation

**🔎 Contenu de la formation**

La société actuelle est marquée par le changement, toujours plus rapide, dans un monde toujours plus accéléré qui ne s’arrête jamais. L’intelligence artificielle ne dort pas, ne prend pas de vacances, ne s’occupe pas des enfants et de la famille le soir … d’où la nécessité de s’adapter, de se préserver du mauvais stress.

**La neurosciences éclaire tout notre système, qu’il faut préserver pour mieux performer, ce qui est** plus que jamais devenu nécessaire et indispensable, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle.

Notre objectif ? Mettre, de manière **pratique et concrète**, avec des outils simples et réalisables rapidement et efficacement en quelque secondes dans la journée, pour votre gestion du stress et de ses répercussions au quotidien, que ce soit de façon régulière ou en urgence en cas de gros stress.

**📋 Le programme de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et de la SHF®**

Avec ce premier niveau de **formation à la neuroscience et la SHF®**, nous cherchons à répondre à un besoin essentiel interne, en lien direct avec notre vie quotidienne :

* Comment maitriser les quatre paramètres du stress
* Comment reprendre son zen dans toutes les situations ?
* Comment prendre du recul et s’apaiser rapidement et efficacement mentalement ?
* Comment développer sa plasticité neuronale encore davantage ?
* Comment atteindre ses objectifs ?
* Comment contacter et développer les ressources insoupçonnées en soi ?
* Comment augmenter ses performances ?
* Comment augmenter son attention ?
* Comment augmenter sa mémoire ?
* Comment devenir l’être idéal que l’on veut être ?

**🎯 Les objectifs de la formation**

* Comprendre par l’éclairage de la neuroscience les mécanismes de notre cerveau
* Différencier le bon stress du mauvais
* Savoir déconnecter du monde fluctuant qui nous entoure pour mieux performer
* Savoir augmenter son attention
* Savoir, maintenir le bon stress par les sensations corporelles
* Alimenter en pensées positives notre cerveau
* Savoir se repositionner par la plasticité neuronale
* Maîtriser sa déconnexion corporelle pour obtenir un ressenti calme et positif
* Être plus performant par la plasticité neuronale
* Augmenter ses capacités d’apprenant
* Augmenter ses capacités au travail
* Savoir performer dans le calme
* Savoir agir sur les quatre paramètres du stress
* Aller vers l’excellence grâce à la plasticité neuronale et la SHF®.

**⚙️ Les compétences acquises**

Au terme des deux jours de formation, vous aurez acquis **différentes compétences** que vous pourrez transposer dans votre quotidien, à savoir :

* Agir sur soi
* Reconnaitre le stress et la maitriser totalement
* Savoir travailler seul dans le calme intérieur ou à plusieurs
* Savoir prendre la parole en toute confiance et maitrise
* Découvrir et utiliser sa déconnexion corporelle pour avoir accès à son mental et n’être que dans le positif
* Définir et cibler avec aisance les quatre paramètres du stress
* Savoir utiliser les quatre paramètres du stress
* Savoir utiliser la maitrise du lâcher-prise instantanément
* Savoir passer à autre chose par la plasticité neuronale
* Découvrir l'accès à ses ressources insoupçonnées par la plasticité neuronale
* Avoir accès à un ressenti et des pensées calmes et posées en toutes circonstances
* Performer et exceller dans son domaine dans le calme et la puissance

[**S'inscrire à la formation**](https://inscription.ressources.be/bases-de-la-pnl-2024.html)

**Prix**

€ TVAC (si pas de numéro BCE ni de numéro TVA) / € TVAC (si numéro BCE ou TVA)

€ TVAC

Voir les dates disponibles

**Formation FLASH de gestion du stress par la neuroscience et la SHF®**

**Du ZEN par le Self contrôle physique et mental**

**Présentation de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et la SHF®**

**Sur une journée,** nous parcourons ensemble **ce qu’est le stress vu par la neuroscience cognitive et la SHF® pour la gestion du stress. Connaitre et comprendre tout ce qui se passe en nous pour mieux l’appréhender et performer. Une méthode avec des outils flash pour le corps et sa déconnexion du stress. Une meilleure gestion pour y parvenir**. Au programme de cette journée de formation : apprendre à repérer le stress, apprendre ce que cela provoque en nous en positif et négatif, savoir dissocier son mental et son corps, apprendre à mieux se maitriser pour mieux performer au travail, apprendre à acquérir de la plasticité neuronale pour plus d’efficience professionnelle.

Alliant théorie, interactivité et pratique, Raphaëlle Doublier vous fait découvrir les outils de base du contrôle. Tout pour **gérer plus efficacement mais de façon sereine vos journées de travail**, plus respectueusement envers vous et vos collaborateurs.

Stage sans prérequis. En présentiel.

Démarche active. Basée sur l’apprenant qui agit sur lui et les autres. Pratique par des exercices physique et mentaux, échanges, questionnement.

Démarche participative et active sur l’esprit et le corps.

Stage avec une touche de modernité comprenant des moments interactifs en ligne en interaction avec tous. Vidéo-projection.

**Cette méthode conjuguant la neuroscience et la SHF permet d’être, simple, efficace et orientée résultats sur la gestion du stress**.

S'inscrire à la formation

**🔎 Contenu de la formation**

La société actuelle est marquée par le changement, toujours plus rapide, dans un monde toujours plus accéléré qui ne s’arrête jamais. L’intelligence artificielle ne dort pas, ne prend pas de vacances, ne s’occupe pas des enfants et de la famille le soir … d’où la nécessité de s’adapter, de se préserver du mauvais stress.

**La neurosciences éclaire tout notre système, qu’il faut préserver pour mieux performer, c’est** plus que jamais devenu nécessaire et indispensable, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle.

Notre objectif ? Mettre, de manière **pratique et concrète**, avec des outils simples et réalisables rapidement et efficacement en quelque secondes dans la journée, pour votre gestion du stress et de ses répercussions au quotidien, que ce soit de façon régulière ou en urgence en cas de gros stress.

**📋 Le programme de notre formation sur les bases de la neuroscience cognitive et de la SHF®**

Avec ce premier niveau de **formation à la neuroscience et la SHF®**, nous cherchons à répondre à un besoin essentiel interne qu’est le calme :

* Comment diminuer les symptômes et les ressentis corporels dus au stress ?
* Comment rester calme et centré avec des pensées et des tâches qui fusent de tous les côtés ?
* Comment s’apaiser mentalement et corporellement pour mieux travailler ?
* Comment développer sa capaciter à lâcher prise ?
* Comment maintenir ses objectifs ?
* Comment augmenter ses performances ?
* Comment rester attentif ?

**🎯 Les objectifs de la formation**

* Comprendre par l’éclairage de la neuroscience les mécanismes du stress
* Savoir rester dans un niveau de stress tolérable
* Maîtriser sa déconnexion corporelle pour obtenir un ressenti calme et positif
* Être dans la plasticité neuronale
* Augmenter sa communication et l’échange
* Savoir performer avec plus de calme
* Mobiliser ses propres ressources pour atteindre un objectif
* Aller vers la maitrise du stress et performer grâce à la plasticité neuronale et la SHF®.

**⚙️ Les compétences acquises**

Au terme de cette journée de formation, vous aurez acquis **différentes compétences** que vous pourrez transposer dans votre quotidien, à savoir :

* Comprendre ce qui se passe à l’intérieur de notre corps
* Savoir limiter et maitriser le stress
* Découvrir et utiliser sa déconnexion corporelle pour avoir accès à son mental
* Définir des objectifs clairs pour le retour au calme
* Savoir utiliser l’outil
* Découvrir l'accès à ses ressources par la plasticité neuronale
* Avoir accès à un ressenti et des pensées plus calmes

[**S'inscrire à la formation**](https://inscription.ressources.be/bases-de-la-pnl-2024.html)

**Prix**

€ TVAC (si pas de numéro BCE ni de numéro TVA) / € TVAC (si numéro BCE ou TVA)

€ TVAC

Voir les dates disponibles