

Gérer durablement stress et émotions : outils de la neurobiologie et des neurosciences

Financement
Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif
Organisme responsable et contact
GERFI + TARDET MYRIAM 05.46.50.64.63 contact@gerfiplus.fr
Accès à la formation
Publics visés :
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
Sélection :
Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle
Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique
Conditions d'accès :
tout public
Prérequis pédagogiques :
Non renseigné
Contrat de professionnalisation possible ?
Non

Objectif de la formation

? Mieux connaître son fonctionnement (ses différents « états »), et savoir repérer les situations qui posent problème. ? Discerner stress, émotions, sentiments, afin de pouvoir choisir l'outil de régulation adapté ? Découvrir et expérimenter les outils permettant d'influencer son « état » afin de ne plus subir les situations problèmes rencontrées. ? S'entraîner à fonctionner différemment et de façon plus harmonieuse et plus juste pour soi, pour un épanouissement personnel et professionnel durable.

Contenu et modalités d'organisation

? Les 3 différents niveaux de la perception humaine - la sensation captée par le corps - l'émotion ressentie - le sentiment par l'action de nos pensées ? Discernement des modalités de ces trois niveaux de fonctionnement - sensations, émotions, sentiments : en réaction aux différentes situations de vie ? Repérage des situations-problèmes, ainsi que des pensées et croyances associées - analyse de son fonctionnement à partir de plusieurs grilles de lecture spécifiques (neurosciences, neurobiologie, AT...) - repérage des situations du quotidien professionnel et/ou personnel vécues comme problématiques ou pouvant conduire à des problèmes de santé (dépression, burnout, maladies psychosomatiques...) ? Outils de la neurobiologie (Théorie Poly vagale - Science de la relation) et des neurosciences - expérimentation de plusieurs outils (Exercices pratiques) - identification des outils les plus ajustés selon les profils de fonctionnement ("États") ? Mise en œuvre d'une démarche durable et personnalisée - élaboration de programmes personnalisés, selon les situations problèmes repérées - se libérer de fonctionnements enfermants ou limitants pour un quotidien de vie harmonieux et serein

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00423426	du 13/05/2024 au 17/05/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00554567	du 12/05/2025 au 16/05/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00660285	du 01/06/2026 au 05/06/2026	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		