#6 - GESFORM

Formation “Gestion du stress et prévention du burn-out pour les professionnels de l’accompagnement ; approche intégrative et techniques des neurosciences appliquées”

HUMINDS Performances

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION

Gestion du stress et prévention du burn-out pour les professionnels de l'accompagnement ; approche intégrative et techniques des neurosciences appliquées

PUBLIC VISE

Professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, praticiens en bien-être, formateurs et consultants).

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Identifier les causes profondes du stress pour mieux comprendre ses impacts sur la santé physique et mentale ainsi que la performance individuelle et collective.
- Maîtriser des techniques scientifiques et pratiques basées sur les neurosciences pour intervenir efficacement auprès de vos clients/patients.
- Proposer des solutions adaptées et personnalisées en utilisant une approche pluridisciplinaire intégrant neurosciences, coaching et naturopathie.
- Développer des compétences clés pour prévenir le burn-out et renforcer la résilience des individus dans leur vie professionnelle et personnelle.
- Optimiser votre pratique professionnelle en vous dotant d'outils innovants et orientés résultats, pour une approche durable et mesurable.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - HUMINDS PERFORMANCES

PROGRAMME DE FORMATION

OUTILS DE MODALITES D'EVALUATION

Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi - journée par chaque candidat.

Les modalités pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont les suivantes : apports théoriques, mises en pratiques, jeux de rôles, quiz digital (Kahoot).

La mesure des acquisitions des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat par mail : attestation de fin de formation, compte-rendu de la formation.

MODALITES D'ORGANISATION

Formation Inter entreprise - 100% présentiel

Durée : 14 heures - de 9h à 12h30 puis de 13h30 à 17h.

Lieu : Montrond les bains (42210) - adresse à définir selon le nombre de participants

Formatrice: Sabrina FARRUGIA, certifiée en "Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel" (certification professionnelle référencée au Répertoire Spécifique RS3876) et Coach en Neurosciences.

E-mail : contact@humindsperformances.com

Téléphone : 06.65.67.74.40

TOUS DROITS RÉSERVÉS - HUMINDS PERFORMANCES

PROGRAMME DE FORMATION

1

JOUR 1

- Comprendre le stress et ses impacts :

Bases scientifiques :
Neurosciences appliquées au stress : études clés et mécanismes (modèle de Selye, l'axe du stress HPA, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress.).
Impact du stress sur le cerveau et le corps (neuroplasticité, troubles psychosomatiques).
Différences entre stress aigu et stress chronique.

Auto-diagnostic et perception individuelle du stress (jeu de rôle)
Lien stress–émotions–comportements
Les centres de décision du cerveau

- Le rôle professionnel, le stress et le syndrome de l'épuisement professionnel (modèle de Maslasch)
- Les outils neuroscientifiques pour comprendre et gérer le stress
- Coaching en gestion gestion du stress et prévention du burn-out (identifier, évaluer, accompagner)
- Approches en naturopathie moderne pour soutenir le corps dans la gestion du stress
- Cas pratiques.

2

JOUR 2

- La santé au travail et la règlementation
- Le stress en quelques chiffres et définition (jeu Kahoot)
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques.
- Les sources génératrices de stress en milieu professionnel et en entreprise
- Science et gestion des émotions.
- Le rapport à soi et l'image de soi.
- Évaluation des ressources disponibles pour y faire face.
- Le potentiel cognitif et l'approche ANC
- Personnaliser ses interventions pour chaque client
- Transférer les acquis en situation professionnel et plan d'actions
- Outils de gestion du stress et techniques de relaxation/méditation.
- Cas pratiques.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - HUMINDS PERFORMANCES

MODALITES TARIFAIRES ET D'ACCES

TARIFS :

1 250€ / PERSONNE SI FINANCEMENT VIA UN OPCO OU ENTREPRISE

880€ / PERSONNE SI FINANCEMENT PERSONNEL

1 À 10 PERSONNES MAXIMUM PAR GROUPE

DELAI D'ACCES :

JUSQU'À 48 HEURES AVANT LE DÉBUT DE LA FORMATION ET EN FONCTION DES PLACES RESTANTES

A propos de la grille tarifaire:

- Exprimée TTC (TVA non applicable, article 293B du CGI)
- Comprend les frais d'inscription, les supports pédagogiques et contenu proposé en fonction de l'offre d'accompagnement choisie.

Un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur stagiaire et le Centre de formation.

INTERLOCUTEURS DE LA FORMATION

Référent pédagogique : Sabrina FARRUGIA
Référent handicap : Sabrina FARRUGIA
Référent administratif : Sabrina FARRUGIA

TOUS DROITS RÉSERVÉS - HUMINDS PERFORMANCES