



Réguler ses émotions et gagner en lucidité

À la fin de la formation, les stagiaires seront outillés pour réguler leurs émotions de façon à augmenter leur épanouissement et entraîner la réussite

Contenu de la *formation*

Ce module vous aide à comprendre l'impact de vos "3 cerveaux", à distinguer une menace réelle d'une menace imaginée, et à réguler votre émotion lorsqu'elle est déclenchée.

Part 1 – Comprendre le rôle et fonctionnement de nos 3 cerveaux

- Découvrir le néocortex, le limbique et le reptilien

Part 2 – L'impact de notre système de survie au quotidien

- Comprendre l'héritage de nos ancêtres et distinguer menace réelle et imaginé

Part 3 – Méthodologie pour réguler ses émotions

- Pratiquer la méthode CLEEN sur soi et vivre une régénération provoquée

Des mises en situations, des jeux interactifs et des tests seront réalisés tout au long de la journée.

Pré-requis

Aucun pré-requis pour cette formation.

Public concerné

- Entrepreneurs
- Professions libérales
- Indépendants
- Salariés

Taille du groupe

Minimum : 3 | Maximum : 9

Tarif

Sur demande

Financement possible via OPCO

Durée

14 heures

Soit 2 jours de formation

Attestation délivrée à la fin de la formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Le stage s'appuie sur des apports de connaissances sous formes d'exposés, feed-back et des mises en pratique pour ancrer l'apprentissage. Des quizz sont réalisés en début et en fin de formation.