

Traiter l'anxiété et l'angoisse avec les neurosciences

En une journée (formation de 6h)

- « L'anxiété et/ou l'angoisse nous empêchent de vivre notre plein potentiel »
- « L'anxiété et/ou l'angoisse sont sources d'absentéisme car l'anxiété rend malade »
- « L'anxiété et/ou l'angoisse peuvent déboucher sur des conflits, nous devenons irritables voire colériques »
- « L'anxiété et/ou l'angoisse nous freine dans notre prise d'initiative »

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet
- Pour toute personne désireuse de mieux comprendre cette problématique et apprendre à mieux gérer son anxiété, son angoisse, ou celle de proches, à titre privé et/ou professionnel

Objectifs

- Distinguer l'anxiété de l'angoisse
- Élaborer des objectifs bien-être
- Identifier les stratégies du cerveau qui génèrent l'anxiété et l'angoisse
- Nos stratégies de pensée - Reprendre le contrôle de notre corps
- Gérer nos émotions
- Expérimenter la puissance de la programmation mentale
- Découvrir l'importance de votre physiologie

Contenu

- Identifier ses croyances, la perception de son corps et de ses pensées sources d'anxiété et d'angoisse
- S'approprier des outils pour traiter l'anxiété et l'angoisse et pouvoir accompagner les personnes vers un mieux-être
- Apprendre à se fixer des objectifs « bien-être »
- (Re)prendre contact avec son corps pour en reprendre le contrôle
- Prendre conscience de l'aspect physiologique, mental, énergétique de l'anxiété et de l'angoisse
- Sensibiliser à changer nos émotions négatives et à installer une émotion positive rapidement
- Apprendre à gérer au mieux la montée d'une crise d'angoisse, stopper sa progression et anticiper sa venue pour l'éliminer au plus vite
- Se familiariser avec des outils concrets pour s'aider en cas d'anxiété et/ou pour accompagner un patient en crise
- Apprendre des outils puissants issus des neurosciences (test des neurotransmetteurs), de la Pleine Conscience, des relaxations neuro hypnotiques, des techniques psycho-énergétiques et dynamiques et de coaching
- Repartir avec un plan d'action personnalisé pour faire face à sa propre anxiété et/ou pour accompagner des patients souffrant d'anxiété et d'angoisse



Méthodologie

- Pédagogie active
- Brainstorming
- Etude de cas
- Exercices psychocorporels
- Méditation
- Exercices de respiration
- Outils spécifiques au coaching
- Questions/réponses