

## Gestion du stress et des émotions par l'ANC®\*

Référence : DP-ANCstress – Mise à jour le 06/10/2021

\*Approche Neurocognitive et Comportementale

**OBJECTIFS DE COMPETENCES :**

- Mieux se connaître à travers les différentes caractéristiques de sa personnalité
- Identifier les gouvernances cérébrales génératrices de stress
- Mieux anticiper et gérer ses peurs, son stress et les situations d'inconfort
- Devenir adaptatif et améliorer son comportement dans la communication

**PRÉ-REQUIS :**

Aucun

**PUBLIC VISÉ :**

Toute personne qui désire mieux gérer les situations difficiles au quotidien, dans les domaines personnels comme professionnels.



14 heures (2 jours)



Présentiel



Distanciel



Intra 1800€ HT/j  
Inter 390€ HT/j/p  
(TVA 20%)



Stagiaires :  
Min. 3  
Max. 15



N'hésitez pas à nous contacter, nous analyserons avec vous la meilleure formule de formation adaptée à votre situation

**J1****Introduction à l'approche Neurocognitive et Comportementale (ANC®)**

- Description globale des 4 gouvernances de l'ANC.

**La Gouvernance Instinctive**

- Comment notre personnalité réagit face au danger ?
- Les états fonctionnels de l'instinct et ses impact en fonction du degré de stress

**La Gouvernance Grégaire**

- Quel est ma place dans la société ?
- Confiance en soi et aux autres
- Réaction en fonction de mon positionnement social
- Quel impact sur mon stress ?

**J2****La Gouvernance Emotionnelle**

- Les différents types de motivation
- Système de valeurs et antivaleurs comme sources de stress
- Les facteurs déclenchants du surinvestissement émotionnel
- Gestion du stress en fonction du surinvestissement émotionnel

**La Gouvernance Adaptative**

- Chemin du stress « ligne cérébrale » - savoir l'identifier pour mieux la comprendre et la gérer
- Comment désamorcer une situation de stress récurrente ?
- Quelle attitude adopter face aux personnes en situation de stress
- Exercices et ateliers face au stress

## Méthode et modalités d'évaluation

### Évaluation des acquis théoriques et pratiques :

Évaluation des connaissances en début et fin de formation sur la base d'un questionnaire.  
Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation.

### Mesure de la satisfaction des bénéficiaires :

Évaluation en fin de formation de la satisfaction des participants sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports d'apprentissage utilisés. Individuelle par compétences tout au long de la formation.

## Méthodes pédagogiques

Alternance exposés théoriques / exercice d'application et partage d'expériences.  
Séquences individuelles et de groupes.

Une documentation pédagogique sera remise aux participants, afin de revenir sur le contenu et les exercices pratiqués.

## Moyens pédagogiques

Contenus clés par vidéo projection. Support stagiaire synthétisant la formation.  
Jeux de réflexion et ateliers.

## Compétences du formateur

Notre intervenant est spécialisé en pédagogie pour adultes, justifie d'une expérience significative dans l'opérationnel du domaine de la formation et des approches comportementales.

## Adaptation

Ce programme de formation peut être adapté en fonction de vos objectifs, de vos contraintes et notamment pour les personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à nous contacter.

## Modalités d'accès

Cette formation sera dispensée dès la signature d'une convention de formation et/ou prise en charge, ainsi que des Conditions Générales de Vente.

## Planning

A fixer avec le formateur. Délai d'accès sous 15 jours calendaires.

*Ce programme de formation peut être adapté en fonction de vos objectifs, de vos contraintes et notamment pour les personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à nous contacter.*

Téléphone : 06.99.32.1234

Mail : [contact@runetsense.fr](mailto:contact@runetsense.fr)

Nicolas BOURADA

Référent administratif et pédagogique