

/// PROGRAMME ///
FORMATION « GESTION DU STRESS » avec Fanny Godard

JEUDI 18 NOVEMBRE ET JEUDI 25 NOVEMBRE



Contact et informations : Rola Lakhaway à l'UDE 04

27 allée des Genêts - 04200 Sisteron / Tél: 04 92 33 18 33 - 06 72 59 24 09

Fanny Godard intervient pour ID Solution – Neurocreative

www.ecoledecreativite.fr

www.idsolution.be

Neurocreative, organisme de formation rendu référencé DATADOCK depuis Octobre 2017



Gérer une entreprise, c'est faire face à des situations d'urgence et des conflits... et le stress fait partie intégrante du quotidien de l'entrepreneur ! Apprenez à le reconnaître, à le maîtriser et à changer votre façon d'agir pour prendre du recul et améliorer votre communication en interne.

L'UDE 04 vous propose 2 journées complètes de formation avec Fanny Godard, consultante, formatrice et coach en créativité et innovation.

/// Objectifs ///

- **Découvrir et comprendre les mécanismes du stress** sous l'angle des neurosciences et des sciences cognitives et comportementales (ANC).
- **Identifier son stress, explorer son intelligence adaptative** et expérimenter la gestion des modes mentaux (GMM) pour gérer son propre stress et gagner en sérénité.
- **Reconnaître et gérer son stress et celui de son interlocuteur** (collègue, collaborateur, fournisseur, etc.) pour communiquer avec calme et sérénité, permettre un échange constructif, éviter un conflit.

/// Contenu de la formation ///

> Comprendre le stress sous l'angle de l'Approche Neurocognitive et Comportementale

- Découvrir à la lumière des neurosciences, les 4 territoires cérébraux qui nous gouvernent (gouvernance instinctive, émotionnelle, grégaire et adaptative).
- **Comprendre le mécanisme du stress**, son origine, son rôle.
- **Identifier ses différentes formes d'expression**, savoir les reconnaître chez soi, chez son collaborateur.
- **Appréhender la relation entre émotion, pensée et comportement.**

> Reconnaître et gérer le stress :

- **Repérer ses « stresseurs » et leur « stressabilité »** pour les travailler.
- **Identifier la nature de son stress** et celui de son interlocuteur en fonction de l'évènement ou de la situation.

> S'adapter pour retrouver le calme

- **Adapter sa communication** selon la nature du stress de son interlocuteur (anxiété, colère/agressivité, découragement) pour remettre son interlocuteur en sécurité et permettre un échange constructif, éviter un conflit...
- **Assouplir ses intolérances** qui provoquent systématiquement un stress.
- **Faire appel à son intelligence adaptative** en découvrant et pratiquant les outils de gestion des modes mentaux (GMM) pour : prendre et faire prendre du recul face à une décision ou une situation difficile, gagner en souplesse et en nuance, retrouver calme et sérénité.

/// Outils proposés ///

> Outils de gestion du stress issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale

> **Jeux de rôle** pour gérer le stress d'un interlocuteur et son propre stress sur des situations fictives puis sur des situations concrètes des participants

> Carnet de bord

/// Attestation de formation ///

Un questionnaire permettra d'apprécier l'intégration par les stagiaires de l'apport pour valider les acquis. Une attestation de fin de formation sera remise aux participants.

/// Fanny Godard - Bio ///



Consultante, Formatrice et coach en créativité et innovation Fanny intervient au sein d'ID Solution - Neurocréative, leader des pratiques sur la créativité en Wallonie.

"Créer des environnements durables et humains qui favorisent l'expression du potentiel créatif de chacun, voilà ce qui m'anime".

Depuis 10 ans, Fanny travaille en partenariat avec ID Solution, le leader de la créativité en Wallonie depuis presque 20 ans avec pour mission de repenser les pratiques managériales, penser l'organisation de demain, pour créer des environnements durables qui stimulent la créativité et l'innovation continue.

Fanny accompagne les entreprises et leurs salariés à libérer leurs talents et leur potentiel d'action, pour allier épanouissement professionnel et performance, par des ateliers sur-mesure de co-construction de modèle d'organisation innovant, de la formation ciblée, des coachings individuels et d'équipe.

Certifiée en créativité, formée aux techniques de l'intelligence collective, Coach professionnelle IFPNL reconnu RNCP, Maître-Praticien PNL, Certifiée en Interventions Orientées Solutions, Praticienne en ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale) et Biosystémie, Prescripteur vIP2A Pro/Profil'INC. Ingénieur de formation, 10 ans d'expérience au sein d'un contexte international en tant que Directrice Recherche & Développement sur des produits de grande consommation.

www.idsolution.be

www.godard-fanny.com

Dates et lieu /// Jour 1 : Jeudi 18 novembre / Jour 2 : Jeudi 25 novembre.

Horaires : 9h-12h30 – 13h30-17h. Lieu à venir.

Informations et inscriptions ///

Rola Lakhaway à l'UDE 04 : rola@ude04.com et tél. : 04 92 33 18 33 - 06 72 59 24 09

Tarif /// Formation offerte, prise en charge par l'UDE 04, réservée aux adhérents de l'UDE 04.