

FICHE PÉDAGOGIQUE

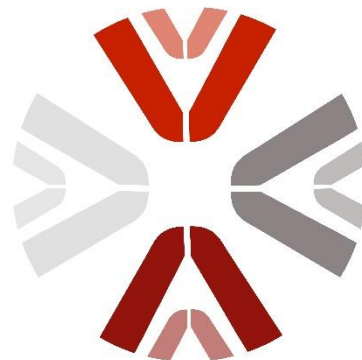
Santé du système nerveux & régulation du stress

Contexte et enjeux

Stress chronique, fatigue mentale et surcharge cognitive sont devenus des réalités fréquentes dans le monde professionnel.

Les apports récents des neurosciences et de la théorie polyvagale permettent aujourd'hui de mieux comprendre le rôle du système nerveux dans la gestion du stress et de l'énergie.

Cette formation propose une approche accessible et concrète pour renforcer l'équilibre et la résilience face aux exigences professionnelles.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- comprendre le fonctionnement du système nerveux
- identifier les signes de déséquilibre liés au stress
- expérimenter des techniques simples de régulation
- développer leur capacité d'adaptation
- renforcer leur résilience face aux situations de pression

Public concerné

- dirigeants
- managers
- collaborateurs exposés au stress
- équipes souhaitant préserver leur santé durablement

Programme / Thématiques principales

- stress et équilibre neuro-émotionnel
- rôle de la respiration dans la régulation du stress
- techniques de relaxation et de récupération

- hygiène de vie et énergie professionnelle
- mise en place d'une routine personnelle de régulation

Approche pédagogique

- apports neuroscientifiques vulgarisés
- pratiques corporelles simples
- exercices de respiration
- expérimentations pratiques

Modalités et organisation

- Durée : 2 jours – 14 heures
- Modalité pédagogique : présentiel (distanciel possible sur demande)
- Format : intra ou inter entreprise
- Nombre de participants : 6 à 12 personnes
- Lieu : dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu de formation dédié

Bénéfices pour l'organisation

- réduction du stress chronique
- meilleure énergie et concentration
- prévention de l'épuisement
- performance durable

CAMINA CONSEIL - Marielle Marti - Clothilde Clamond - SIRET 75297926000037

Organisme de formation déclaré sous le n°76 30 03900 30

+33 6 07 02 18 99 - m.marti@reconciliacion.fr - www.reconciliacion.fr

+33 6 46 78 38 62 - c.clamond@reconciliacion.fr - www.reconciliacion.fr