

IDENTIFIER ET DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ADAPTATIVES

INTERVENANTE

Sylvie Serre

- Coach professionnelle certifiée du Neurosensorial Institute et praticienne de l'Approche Neuro-Cognitiviste.
- Co-fondatrice avec Sandrine Fabre Rubinstein du cabinet 600 phenix spécialisé dans la prévention des Risques-Psycho-Sociaux avec une expertise sur le burn out (prévention, reconstruction).

Mail : sylvie@600phenix.com – Site : www.600phenix.com

OBJECTIFS

- Prendre du recul face à des situations stressantes en mobilisant ses compétences adaptatives.
- Comprendre et expérimenter la « bascule » volontaire entre le mode réactif du cerveau instinctif et le mode adaptatif du cerveau pré-frontal.

CONTENU DE L'ATELIER

- Les 4 « pilotes » du cerveau et le stress.
- Les grandes familles de compétences adaptatives.
- Le mécanisme de la bascule entre les 2 modes mentaux.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Avoir identifié comment sortir d'une situation stressante plus facilement et plus rapidement grâce aux compétences adaptatives.
- Reprendre confiance dans sa capacité à agir plus sereinement.
- Avoir identifié sa compétence adaptative la plus forte et la compétence à renforcer.