

Formation :
Mieux gérer son stress avec l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale)

- Durée :** 2 jours
- Pré-requis :** Aucun
- Public :** Toute personne qui entreprend une démarche de développement personnel
- Objectifs :** Cette approche (ANC) est complémentaire aux approches basées sur le mode de fonctionnement préférentiel, elle désigne et traite des fondements ancrés de notre personnalité.
- Cette Formation ANC niveau 2 permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'intégrer toutes les caractéristiques de sa personnalité pour mieux anticiper et gérer ses peurs, son stress et les situations d'inconfort. Elle permet par conséquent d'améliorer son comportement dans la communication et ainsi de mieux interagir avec les autres.

Contenu du stage non contractuel pouvant être modifié sans préavis pour raison d'évolution et d'adaptation

JOUR 1

- ✓ **Introduction à l'approche NeuroCognitive et Comportementale (ANC®)**
 - Descriptif global des 4 gouvernances de l'ANC.
 - Du stress répétitif au mode adaptatif
- ✓ **La Gouvernance Instinctive**
 - Comment notre personnalité réagit face au danger ?
 - Fuite, lutte, inhibition
 - Impact en fonction du degré de stress
 - Dépense d'énergie face au stress
- ✓ **La Gouvernance Grégaire**
 - Quel est ma place dans la société ?
 - Dominance et/ou soumission
 - Marginalité et/ou intégration
 - Confiance en soi et aux autres
 - Réaction en fonction de mon positionnement social

JOUR 2

- ✓ **La Gouvernance Emotionnelle**
 - Les différents types de motivation
 - Primaire
 - Secondaire
 - Tertiaire
 - Comportement en fonction du respect ou non respect des motivations
 - Système de valeurs et antivaleurs
 - Stress en fonction du respect ou non respect de mes valeurs.
 - Les facteurs déclenchants du surinvestissement émotionnel
 - Gestion du stress en fonction du surinvestissement émotionnel
- ✓ **La gouvernance adaptative**
 - Chemin du stress "ligne cérébrale"
 - Identifier sa ligne cérébrale récurrente
 - Exercices face au stress
- ✓ **Exercices pratiques.**
 - Etudes de cas
 - Echanges dans le groupe.