

Mental Détox : Développer sa résilience

avec les Techniques de Havening



Ateliers Pratiques

Accroître les émotions positives et mieux gérer le stress.

- Alléger le poids du passé
- Retrouver confiance en soi
- Vivre avec enthousiasme et joie
- + Prendre conscience de ses pièges de pensées
- + Analyser les événements avec plus d'objectivité
- + Mieux contrôler ses émotions

En appliquant ces astuces, vous allez créer les réflexes d'optimisme et augmenter votre résilience et volonté. Vous saurez :

- Identifier les symptômes et les sources de son stress ; en évaluer le degré,
- Neutraliser les réactions négatives face au stress et en développer la maîtrise par une meilleure compréhension de vos modes de pensée et de la relation entre le corps et l'esprit,
- Apprendre à utiliser les techniques pour diminuer le stress,
- Savoir canaliser le stress "positif". Contrôler les montées d'adrénaline dans des situations spécifiques et utiliser son énergie à son avantage,
- Renforcer ses ressources personnelles : confiance en soi, affirmation de soi,
- Développer ses capacités d'adaptation, Développer ses capacités d'influence,
- Prendre du recul par rapport à ses habitudes, bien discerner les défis à relever,
- Mettre en place de stratégies mentales pour s'orienter vers des pensées constructives,
- Développer des réflexes pour diriger nos intentions et nos pensées vers du positif,
- Reconnaître les outils qui conviennent le mieux,

Résultats : Programme personnel de gestion du stress

- Créer un programme qui intègre les outils, ainsi que les ressources externes suggérées,
- Etablir le plan d'action pour mettre en place son programme et ses solutions.

Inscription et Dates : SBC : 01 60 43 34 35

« Dites au comité négatif qui se rencontre à l'intérieur de votre tête de s'asseoir et de la fermer ! » Ann Bradford

Développer sa résilience

Méthodes de gestion du stress avec les Techniques de Havening

Philosophie et conception du programme

Dans le cadre du rythme soutenu qu'exige l'environnement aujourd'hui, il faut gérer simultanément multiples demandes. Il peut en résulter des degrés très élevés de stress aux conséquences dramatiques sur la santé, le bien-être et la performance professionnelle.

Ces ateliers ont pour but de :

- Lever les tabous sur les réactions face au stress par la compréhension des phénomènes biologiques associés,
- Mettre en évidence tous les facteurs générateurs de stress,
- Développer ses connaissances sur l'impact personnel et professionnel du stress,
- Identifier ses degrés de stress et ses symptômes physiques,
- Evaluer et comprendre ses réactions personnelles face au stress,
- Bénéficier des mises en pratiques des techniques de pointe pour surmonter le stress,
- Choisir les outils les plus adaptés à soi pour une meilleure gestion du stress,
- Mettre en place un programme personnel de développer sa résilience,
- Elaborer des stratégies et des plans d'action permettant d'atteindre les objectifs concrets,
- Mieux utiliser son énergie et ses ressources, ou à en acquérir de nouvelles,
- Engager des relations humaines efficaces et positives.
- Poursuivre ses efforts dans la durée.

Les Techniques de Havening (TH)

Lorsqu'une expérience est perçue comme très stressante, il peut être immuablement codé dans le cerveau et avoir des conséquences graves. Toutefois, des recherches récentes en neuroscience, nous montrent comment modifier ce codage. (Voir www.havening.org)

Les Techniques de Havening™ est une méthode conçue pour dé-traumatiser la mémoire et diminuer ses effets négatifs. Développés par les Dr. Ron et Steven Ruden, ces techniques novatrices permettent de surmonter les traumatismes passés, d'enlever les angoisses, phobies et peurs, d'épurer les émotions inutiles et de rendre le paysage cérébral plus résilient. Les TH™ utilise l'entrée sensorielle du toucher humain (fourni par le praticien ou auto-appliqué) comme un outil thérapeutique. Les HT ont trois applications distinctes : une pour les troubles émotionnels (et n'entre pas donc dans notre contexte), la seconde se concentre sur le bien-être, la gestion du stress et les performances, et la troisième est assimilée à un outil d'autogestion de stress. Dans le cadre de ces séances de formation, les HT servent à augmenter la résilience. Les participants apprendront à les auto-appliquer pour mieux gérer le stress.

Moyens pédagogiques

- Approche pragmatique et interactive,
- Apprentissage dynamique et personnalisé,
- Expérimentation pour l'appropriation et la mise en œuvre immédiate,
- Techniques et outils performants venant des recherches de pointe, notamment de la PNL et de Havening
- Questionnaires, protocoles, modèles.

Animée par Susan Cortese, coach-maitre praticienne PNL et Havening