



ALPHA
INSTITUT

PROGRAMME DISTRESS

SPÉCIALISATION
EN NEUROSCIENCES COGNITIVES
ET COMPORTEMENTALES



PUBLIC : TOUT PUBLIC
TPOLOGIE : 100 % DISTANCIEL
DURÉE DU PROGRAMME : 3 SEMAINES

LE STRESS

MÉCANISME D'ADAPTATION

Du latin "stringere" qui veut dire serrer, le stress est lié au sentiment d'obligation de répondre à des pressions internes ou extérieures.

Le stress est un état de tension qu'une personne ressent lorsqu'elle est soumise à des exigences, à des contraintes ou à des demandes inhabituelles ou habituelles. On peut ainsi le définir comme un ensemble de perturbations provoquées par des agents agresseurs variés (les stresseurs).

Nous pouvons aussi définir le stress comme une réponse innée de l'organisme. **C'est un mécanisme d'adaptation et de survie.**

Si nous ne pouvons éviter le stress, nous pouvons en revanche, apprendre à l'utiliser à notre avantage plutôt qu'à notre détriment.

Fonction automatique, le stress a pour objectif de mobiliser nos ressources afin de nous préparer à affronter un danger, ou un changement important de l'environnement.

En situation de stress, nos capacités physiques sont décuplées, mais nos capacités intellectuelles sont diminuées.

STRESS ET NEUROSCIENCES

COGNITIONS ET COMPORTEMENTS

Avec les dernières découvertes sur le fonctionnement cérébral, nous pouvons désormais expliquer comment le stress impacte le fonctionnement normal du cerveau et augmente l'impulsivité.

Le cortex préfrontal, la partie du cerveau située juste au-dessus des yeux, est responsable de nos fonctions supérieures de la pensée, telles que la planification, la pensée morale, les décisions quant à ce qui est bon ou mauvais. Nous appelons cette partie le CEO, le directeur général du cerveau.

Lors d'une situation de stress, ce flux d'informations se modifie. Les informations ne passent plus par le cortex préfrontal, mais sont directement gérées par notre système amygdalien. Ce mécanisme « désactive » donc le cortex préfrontal en situation de stress afin de nous protéger, mais induit des comportements automatisés et limités..

En l'absence de stress intense, le réseau de neurones contrôlé par le cortex frontal joue un rôle régulateur. Cependant, des stress aigus quotidiens affaiblissent cette zone du contrôle de soi. Les émotions et l'impulsivité peuvent alors prendre le dessus.

LE PROGRAMME DISTRESS

TARIF : 97 € TTC

LIEU : 100% DISTANCIEL ET AUTOMATISÉ

Durée du programme : 3 semaines

Volume de la formation : 4 h de vidéos + 19 fichiers PDF + 1 h d'audio.

Accès à la plateforme e-learning Alpha : A vie

Mises à jour de la plateforme : Annuellement

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est demandé pour accéder au parcours Distess. Ce programme est recommandé pour toute personne ayant besoin de changer sa relation au stress et à l'anxiété, et qui désire apprendre à les gérer de façon durable.

VOTRE INTERVENANT :

Alexandre ANTONIENKO, Fondateur de l'Institut Alpha, Master en neurosciences motivationnelles, spécialiste en neurosciences cognitives et comportementales, praticien en approche neurocognitive.

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME :

Comprendre les mécanismes et les réactions automatiques du stress, et pouvoir appliquer des outils, des pratiques simples pour redevenir plus apaisé et serein.

Connaitre et comprendre les trois fondamentaux essentiels de l'énergie personnelle. Et d'être capable d'identifier les hypertensions et les pertes d'énergie personnelle inutiles.

Comprendre le rôle de la gouvernance cérébrale instinctive et d'éviter la logique de survie. De savoir sortir du mode mental automatique et d'assimiler les principes de fonctionnement amygdalien.

Identifier les différents niveaux de pensées et leurs effets. De travailler sur son système de croyances et pour sortir du cercle infernal, et de savoir distinguer le pouvoir de l'imaginaire face à la volonté.



SEMAINE 1

LES FONDAMENTAUX DE L'INDIVIDU

1 - LES FONDAMENTAUX DE L'ÉNERGIE HUMAINE

Cercle physique, Cercle mental et Cercle émotionnel. Comprendre les liens et les effets de chacun. L'énergie de chacun des cercles.

2 - COMPRENDRE LE STRESS

Les drivers / Messages contraignants. Le visage du stress. Une intelligence indispensable. L'Eustress 10%, et le Distress 90% (Extrinsèque et Intrinsèque).

3 - SE TRAITER EN PREMIÈRE CLASSE

Besoins, Ancres et Fuites Personnelles.

4 - LA BOUSSOLE INTÉRIEURE

Faire la clarté sur ses valeurs identitaires, pour en faire des guides précieux.

5 - LES ITEMS INDISPENSABLES

- IDENTITE : Ne plus s'identifier à son environnement.
- INCONDITIONNEL(LE) : Accepter tout ce qui se présente à nous comme une expérience.
- INSTANT : Pas une seconde en arrière ni une seconde en avant.
- INTENTION : Toujours clarifier ses intentions et les choisir.
- INTEGRITE : S'aligner pleinement à nos ressentis et élever son niveau d'intégrité

SEMAINE 2

NEUROBIOLOGIE ADAPTATIVE

1 - LES GOUVERNANCES CÉRÉBRALES

Explication de la gouvernance instinctive et de sa fonction. Les comportements automatiques et adaptatifs Sortir du mode mental automatique et de la logique instinctive (Focus, Marques d'attentions, Valorisation des expériences).

2 - GESTION AMYGDALIENNE

Les associations neuronales (Expériences et Émotions). L'équation du stress. Le cortex préfrontal.

3 - LES STRESSEURS

Identifier les stressseurs internes et externes. Calmer les internes (Exigences, Importances, Images mentales, Informations).

4 - LA BASCULE

Jeu du "c'est génial". Le Check Mental et Nuance. Le Mental blanc.

5 - LES NEUROTRANSMETTEURS ESSENTIELS

Comprendre le fonctionnement des quatre NT essentiels et identifier les carences potentielles. Test sur les NT dominants et carencés.



SEMAINE 3 PSYCHOLOGIE POSITIVE

1 - NIVEAUX DE PENSÉE

Graphiques des habitudes mentales. Le conscient et l'inconscient. Les niveaux de la pensée.

2 - LE SYSTEME DE CROYANCES

Qu'est-ce qu'une croyance ? Les types et les modèles dominants de croyances. Le cercle de croyance. Comment décheviller une croyance (Boucle rétro-active + Répétition)

3 - AUTO PROGRAMMATIONS POSITIVES

L'imaginaire, l'image et l'inconscient. Formes d'images mentales (Image de soi, clichés, représentations, peurs). Faire baisser l'importance mentale (La poutre et le cerveau).

4 - ATTITUDE ET POSTURE D'ESPRIT

Qu'est-ce que la maîtrise de soi ? L'attitude amène à l'aptitude. Qui je dois être ? L'esprit positif et progressiste.

BONUS COFFRE AUX TRÉSORS

1 - AUDIO HYPNOSE

Pour retrouver le sommeil



- SOMMEIL PLUS FACILE -
AUDIO HYPNOSE



ALPHA
INSTITUT

2 - AUDIO ALPHA

Musique binaurale pour synchroniser les ondes cérébrales.



BEETHOVEN
- MOONLIGHT SONATA -
SON BINAURAL 8D



ALPHA
INSTITUT

3 - FORMATION AUDIO

La Science de l'abondance



LA SCIENCE DE L'ABONDANCE
FORMATION AUDIO



ALPHA
INSTITUT