



## Ateliers : **E S C A P E** : « S'échapper du quotidien »

**E**nrichissement **S**outien **C**ommunication **A**pprofondissement **P**artage **E**nergie

**Envie** de vous **ressourcer**, d'**élargir votre horizon**, de **partager** sans pour autant faire une formation ?  
Les journées ESCAPE répondent à ce besoin.

Les ateliers « ESCAPE » se veulent être un lieu de **ressource**, sur un **thème choisi**, sans **pré requis** :  
Les « ESCAPE » sont ouvertes à chacun et chacune dont l'envie est de faire un bout de chemin avec d'autres.

Mêlant apports théoriques éclairés par de la pratique, exercices, réflexions sur son propre fonctionnement, ces journées sont un véritable espace bienveillant, accueillant, ressourçant.

### Exemples de journées :

Croyances limitantes - Prise de décision – Cerveau et stress  
Motivation – MBTI (Catherine Coutier – Assolem) – Les fleurs de Bach et la fatigue (Agnès Coste)

A venir d'autres thèmes ainsi que d'autres intervenants....  
RV sur l'actualité...

Tarif : 70 € individuel – 100 € Prise en charge

### **Modèle de journée ci après**

**Catherine Blanc**, *une autre manière de se découvrir en apprenant*

Organisme de formation enregistré sous le n° 82.38.03877.38  
Siret 444 344 576 00012

## EXEMPLE

Echappez vous du quotidien **Mercredi** ..... avec un Atelier

## ESCAPE

Enrichissement **S**outien **C**ommunication **A**pprofondissement **P**artage **E**nergie

## CERVEAU et STRESS

### Programme

#### 1- Découvertes du fonctionnement du cerveau :

- ✓ Un peu d'histoire : de Mac Lean, Sperry, Laborit à nos jours

#### 2- Un nouveau modèle : Les 4 gouvernances du cerveaux (Fradin)

- Description
- A quoi correspond le stress ?
- Distinguer le stress lié à un danger réel de survie et l'autre stress (fantasmé)

#### 3- Deux modes mentaux qui se complètent :

- Les 6 caractéristiques de chacun des modes mentaux
- Comment tirer partie au mieux de cette complémentarité pour améliorer notre quotidien en gérant les situations auxquelles nous sommes confrontés ?
- Exercices pratiques

### Processus de la journée

Apports théoriques enrichis d'exemples, exercices pratiques, échanges.

### Infos pratiques

**Tarif : 70 € la journée particuliers – 100 € Entreprise et prise en charge**

**Horaire : 9h – 17h**

**Lieu : Proche Voiron**

Je reste à votre écoute pour toute explication, complément d'information et inscription

**Catherine Blanc – 06 23 81 41 54**

[cblanc.croissance@laposte.net](mailto:cblanc.croissance@laposte.net)

Coach certifiée CT et Formatrice,

Formée à l'Analyse Transactionnelle, à la Brain Gym

Formation avec un groupe expert dans l'accompagnement avec le regard des neurosciences

Certifiée « Praticien Approche Neurocognitive »

*En tant qu'Organisme de Formation, possibilité d'établir une convention de formation.*

**Catherine Blanc, une autre manière de se découvrir en apprenant**

Organisme de formation enregistré sous le n° 82.38.03877.38

Siret 444 344 576 00012