

# LES NEUROÉMOTIONS

Contraction de Neurosciences et d'Émotions, les NeuroÉmotions sont un savant mélange des apports en Neurosciences simplifiés combinés avec des exercices pratiques ludiques pour vous permettre de prendre conscience du rôle et de la puissance des Émotions, en vous aidant à mieux les comprendre, mieux les sentir, mieux les repérer et mieux les gérer.

Utilisant des techniques de la méthode BORN2BTOP (T.O.P: Techniques d'Optimisation de la Performance) est une méthode originale qui apporte des éléments de travail concrets et pratiques de gestion du stress pour vous permettre :

- D'améliorer la gestion du stress au quotidien à la maison ou au travail
- De continuer à travailler et s'améliorer en autonomie.

# PRATICIEN NEUROÉMOTIONS

## APPRENDRE À GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN

### NEUROSCIENCES = MEILLEUR CONTRÔLE ÉMOTIONNEL

#### PRE-REQUIS - PUBLIC VISÉ

Particuliers, Salariés, RH, Auto-entrepreneurs, Gérants

Cette formation est ouverte à tous les publics et ne demande aucune compétence ni connaissance particulière. Elle permet d'améliorer le quotidien grâce à des exercices pratiques associés à des apports théoriques permettant une meilleure compréhension du fonctionnement de notre cerveau et de la manière dont il traite les émotions et particulièrement les émotions déclenchant du stress et provenant des sources internes ou externes.

Vous pouvez suivre cette formation à titre personnel ou dans le cadre de votre activité professionnelle en tant que salarié ou entrepreneur..

Formation conseillé aux responsables du personnel, RH, chef d'entreprise, et personnes soumises au stress quotidiennement (à la maison et/ou au travail).

### RELAX

#### FORMATION FINANÇABLE

Vous êtes cadre, salarié, travailleur indépendant ou gérant d'entreprise.... Vous pouvez vous faire financer la totalité ou une partie de cette formation. Contactez moi pour avoir des informations sur le financement, je peux pour vous aider à monter le dossier de prise en charge.

## UNE FORMATION NEUROEMOTIONS ET STRESS POURQUOI FAIRE ?

EVOLUER  
PERSONNELLEMENT  
ET/OU  
PROFESSIONNELLEMENT

AMÉLIORER  
SON  
CONTRÔLE  
ÉMOTIONNEL

DÉVELOPPER SA  
CONFIANCE EN SOI

APPRENDRE DES  
TECHNIQUES  
EFFICACES DE  
GESTION DE STRESS

PRÉPARER UN TEST,  
EXAMEN OU  
ENTRETIEN

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE  
VOTRE QUOTIDIEN ET LES  
INTERACTIONS AVEC VOTRE  
ENTOURAGE



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de cette formation est d'apporter des éléments concrets pour permettre de mieux comprendre notre cerveau et nos émotions afin de vous aider mieux gérer votre quotidien à la maison comme au travail de manière durable.

Elle se décline en plusieurs sous objectifs :

- Neurosciences : Comprendre les sources nerveuses à l'origine des comportements inadaptés et stressants.
- Apprendre à repérer et analyser les situations à forte activation émotionnelle
- Apprendre les techniques de base de respiration et de la préparation mentale dans la gestion d'émotions.
- Expérimenter personnellement les techniques de préparation mentale et de respiration.
- Intégrer ces techniques dans des situations concrètes du quotidien à la maison et travail.
- Comprendre l'intérêt de l'utilisation de la vidéo dans la gestion d'émotions.

# 5

## PILERS DE LA METHODE BORN2BTOP



### NEUROSCIENCES

1 AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DES ÉMOTIONS À TRAVERS DES NOTIONS DE NEUROSCIENCES SIMPLIFIÉS FAVORISE LA PRISE DE CONSCIENCE ET AMÉLIORE LES CONDITIONS D'APPRENTISSAGE (ACCEPTATION, RATIONALISATION, CONFIANCE..)

### TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION ÉMOTIONNELLE

2 MIEUX COMPRENDRE LES ÉMOTIONS EN LES VIVANT CONSCIEMENT ET EN APPRENANT À LES REPÉRER, LES ÉCOUTER, LES SENTIR LES DIFFÉRENCIER D'AUTRES SENSATIONS ET LES RÉGULER GRÂCE AUX TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION ÉMOTIONNELLE CONSCIENTE (TAGEC)

### COMPRENDRE ET APPRENDRE COMMENT UTILISER ET ENTRAÎNER LA RESPIRATION

3 COMPRENDRE ET APPRENDRE COMMENT ET QUAND UTILISER LA RESPIRATION MAIS AUSSI COMMENT PRATIQUER ET ENTRAÎNER LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION POUR OPTIMISER SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES.

### PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE COMBINÉES(PMPC)

4 COMBINER ET INTÉGRER LES TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE AVEC DES EXERCICES PHYSIQUES SIMPLES AIDE À MIEUX RÉGULER LES ÉMOTIONS ET A MIEUX ANCRER CETTE RÉGULATION DE MANIÈRE DURABLE

### L'ANALYSE VIDEO

5 APPRENDRE A ANALYSER DE MANIÈRE OBJECTIVE ET SANS JUGEMENT LES COMPOSANTES MENTALES GRÂCE À L'ANALYSE VIDÉO EST LE MEILLEUR MOYEN D'AMÉLIORER LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS

### INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS



06 98 76 11 22. -- [RGCOACH.PRO@GMAIL.COM](mailto:RGCOACH.PRO@GMAIL.COM)



[WWW.RG-FORMATIONS.FR](http://WWW.RG-FORMATIONS.FR)



# INFORMATIONS PRATIQUES

## MODALITÉS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

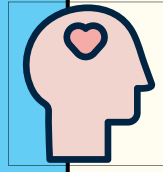
Des apports théoriques et didactiques appuyés par de l'analyse vidéo des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec les techniques de préparation mentale de la méthode « BORN2BTOP ».

L'originalité de la méthode est basée dans le fait que les participants apprennent les techniques dans des situations pratiques spécifiques à l'activité.

Les séances pratiques seront conçues et mises en place par les stagiaires en fonction des besoins rencontrés sur le terrain.

Les techniques abordées seront expérimentées dans des situations pratiques de plongée (simulées). Chaque participant jouera à son tour le rôle d'expérimentateur et d'observateur.

Après la vérification de compétences sous forme de mises en situation pratique, Une attestation de formation sera délivré à la fin du stage.



## LIEUX DE LA FORMATION

Locaux du Centre de plongée Cap Cerbère, Route d'Espagne, 66290 Cerbère  
<https://www.plongee-cap-cerbere.com>

FORMATION POSSIBLE DANS VOTRE ENTREPRISE, VOTRE VILLE OU LE LIEU DE VOTRE CHOIX  
Stages ou TeamBuilding  
(me contacter pour plus de renseignements)

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations RG FORMATIONS sont ouvertes à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des pré-requis exigés pour rentrer en formation, des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée. Si RG-FORMATIONS ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce (tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers notre consultante spécialisée sur le handicap, soit vers un organisme partenaire.

**Pour plus d'informations vous pouvez contacter notre référent handicap : Rafael Gonzalez**

MonParcoursHandicap.gouv.fr : Mon Parcours Handicap informe de manière officielle et vous accompagne dans votre quotidien

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER  
RAFAEL GONZALEZ : TÉL : 06 98 76 11 22 OU PAR MAIL : RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

## DELAIS ET MODALITES D'ACCES AUX FORMATIONS

L'accès à nos formations peut être initié, soit :

- Par l'employeur
- A l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier
- A l'initiative propre du salarié
- Par les particuliers
- Par les travailleurs indépendants

Pour chaque demande de formation, je vous propose un premier entretien personnalisé. Lors de cet entretien, les modalités de déroulement de la formation, le ou les objectifs, les connaissances et les compétences acquises, les sources de financement, etc...sont précisés. Sont ensuite préparés une convention de formation et un devis personnalisé. A réception du devis et de la convention signée, la demande de prise en charge peut alors être faite.

L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire.

Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum de 15 jours avant le début de l'action

## CONSIGNES COVID

Pour participer à la formation vous devez être en possession du Pass sanitaire à jour et ceci pendant toute la durée de la formation.

Le port du masque est obligatoire lors des déplacements à l'intérieur du club de plongée

## RENSEIGNEMENTS SUR L'HÉBERGEMENT ET REPAS POUR LES FORMATIONS EN PRÉSENTIEL

- Cap Cerbère : 04 68 88 41 00 - Hébergement en Gîte <https://www.plongee-cap-cerbere.com>
- Office de Tourisme de Cerbère : <http://www.cerbere-village.com/hebergement.php>
- Maïté : 06 63 48 13 29 - Location Appartements sur Cerbère
- Laurie : 06 81 84 48 45 - Location Appartement sur Banyuls sur mer
- <http://www.location-banyuls.net/>.

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Salle de cours, Vidéo projecteur, Matériel d'entraînement physique

Un ordinateur équipé de logiciel vidéo et Camera Gopro pour filmer les séquences de travail.

Il est conseillé d'apporter son propre ordinateur portable avec un disque dur externe. Si vous avez une Gopro ou équivalent vous pouvez l'amener aussi

## DUREE ET COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION \*

PLUSIEURS FORMULES EN FONCTION DE VOTRE SITUATION

5 jours complets de formation

COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION PAR PERSONNE\*

Stagiaires professionnels avec financement : 250€/jour\* €  
(Me contacter si prise en charge moins importante par votre organisme)

Stagiaires sans financement : 100€/jour\*.(formation assurée à partir de 3 personnes)

Groupes tarifs régressifs en fonction du nombre de personnes.

(Contactez-moi pour avoir un devis adaptée)

TVA non applicable ART. 293 B DU CGI

\*Ce tarif correspond aux frais pédagogiques, il ne comprend ni l'hébergement, ni les repas, ni la location de matériel de plongée (le bloc et plombs son compris dans le prix)

## RESERVATION

Etant donné le peu de places disponibles par formation, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation. Dans le cas contraire nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à un autre stagiaire.



1

## LES NEUROSCIENCES

Sciences qui étudient le fonctionnement du système nerveux et particulièrement le cerveau. Des apports en neurosciences (simplifiés au maximum pour favoriser sa compréhension quel que soit le niveau scolaire et l'âge) :

- Mieux comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et ses "cerveaux"
- Différences fonctionnement cerveau Primitif/ Moderne
- Quelles stratégies mettre en place pour améliorer l'adaptation de notre cerveau à l'environnement actuel (social et culturel)

2

## MIEUX COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LEUR IMPLICATION DANS NOTRE QUOTIDIEN

- Les émotions, rôle et particularités.
- Les situations émotionnelles du quotidien
- Expérimentation pratique et personnelle des émotions.
- Initiation aux Techniques d'Activation et de Gestion Emotionnelle Consciente (TAGEC)

3

## LES TAGEC POUR MIEUX GÉRER LES ÉMOTIONS

(\*Techniques d'Activation et de Gestion Émotionnelle Conscientes)

Optimiser la gestion du cerveau émotionnel à travers le cerveau conscient intégrant le travail mental aussi dans la pratique sportive ou loisirs du quotidien.

- Initiation aux techniques de préparation mentale de base
- Initiation aux TAGEC Respiratoires pour intégrer la respiration en situations de travail physique / émotionnel
- Initiation aux TAGEC Yeux fermés pour intégrer Techniques de Relâchement et régulation Émotionnelle
- Apprendre à faire une routine comportementale

4

## LES TECHNIQUES DE BASE DE RESPIRATION

Élément annoncé comme essentiel mais rarement travaillé et/ou intégré dans le quotidien.

- Mieux comprendre le fonctionnement mécanique et neurologique de la respiration
- Différences fonctionnement de la respiration Automatique/ Consciente
- Apprendre les techniques de Respiration contrôlée
- Intégrer la respiration dans les situations d'entraînement physique simples

5

## VERIFICATION DES ACQUIS ET CERTIFICATION

Mise en situation pratique avec résolution d'une situation

- Évaluation finale sous forme de Jeux de rôles avec des situations concrètes d'entraînement.
- Autoanalyse critique des interventions avec support vidéo.
- Bilan des interventions et de la formation.
- Remise des CERTIFICATS DE PRATICIEN NEUROÉMOTIONS



06 98 76 11 22.



RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS



[WWW.RG-FORMATIONS.FR](http://WWW.RG-FORMATIONS.FR)



Rafael González  
Coach mental et  
Formateur de cadres.  
Inventeur de la  
méthode Born2bTOP

Autodidacte et  
passionné de sport et  
de pédagogie, je  
navigue entre mes  
deux passions :  
l'enseignement et le  
coaching mental.

J'aime remodeler les  
méthodes de  
formation et  
d'entraînement pour  
les rendre plus  
simples, pratiques et  
utilisables dans des  
situations concrètes,  
pour cela je porte un  
intérêt particulier à  
l'étude du cerveau  
humain et les  
neurosciences  
appliquées à la vie  
de tous les jours et à  
l'entraînement sportif.

# LE FORMATEUR

**Rafael Gonzalez**

**Coach et Préparateur Mental & Physique**

**30 ans d'expérience professionnelle dans l'enseignement et la formation de moniteurs, entraîneurs et cadres.**

**Spécialités : Neurosciences, Régulation d'Émotions – Respiration et l'Analyse vidéo  
- Niveau 3 Préférences Motrices Volodalen - Informaticien et Webmaster**

## DIPLÔMES – EXPÉRIENCE.

- Préparation mentale, Coaching, conseil et optimisation de projets sportifs de haut niveau depuis plus de 15 ans (Tennis, Football, Golf, Triathlon, VTT Trial, Natation...)
- Formateurs d'Instructeurs des métiers de la sécurité (tir, combat, self défense, secourisme) aux Techniques d'Optimisation de la Performance pour améliorer leurs entraînement et la préparation à la gestion émotionnelle face à des situations à risque.
- Formateur d'entraîneurs de Tennis et intervenant formation DEJEPS et DES JEPS tennis de la ligue de Normandie (Federation Française de Tennis).
- Coach/Entraîneur officiel d'Adrian Menéndez Maceiras - N°111 mondial ATP PRO TOUR
- Coach et préparateur physique et mental d'Alexandre Fabregas (triple champion du monde junior en VTT Trial)
- Préparateur mental de Charlene Seateun (N°29 mondial junior tennis et 395 WTA)
- Préparateur mental et 2ème coach de Montserrat Alonso (N° 1 Chili 16 et 18 ans ) et Sanja Fabijancic (N°1 Chili 16 ans)
- Analyste vidéo au Centre National d'Entraînement de Roland Garros pour la Fédération Française de Tennis (stages détection et suivi des meilleurs jeunes au niveau national).
- Formation Coach de la méthode Equelite dans l'académie de tennis de Juan Carlos Ferrero, Equelite (Villena , Espagne)
- Membre du Jury régional de la DRJSCS Occitanie du DEJEPS Plongée. Formateur et jury DEJEPS Plongée du CREPS de Montpellier. Formateur recyclage DEJEPS Plongée
- Moniteur/Formateur de cadres au centre de Plongée Rédérés à Banyuls sur Mer . Responsable activité Plongée Sous Glace - Gérant centre de plongée en Espagne - Responsable activité plongée Handi au centre de rééducation Peyrefite
- Commando Parachutiste dans l'armée de l'Air Espagnole.

### DIPLÔMES

- Spécialiste Préférences Naturelles Motrices et Cognitives Volodalen (Niveau 3)
- Licence STAPS mention Entraînement Sportif (STAPS de Font Romeu) Option Altitude Entraînement et Performance
- BEES2° Option Plongée subaquatique et partie spécifique du BEES3° plongée
- Diplôme d'Etat Français de Tennis (DEJEPS perfectionnement sportif mention tennis)
- Master Universitaire en Enseignement, Entraînement et Gestion du tennis de haut niveau de l'Université Internationale de Valencia et la Fédération de Tennis Espagnole
- Diplôme Universitaire d'Analyste Vidéo Sport de Haut Niveau Dartfish
- Accompagnateur VAE (Validation Acquis de l'Experience)
- Coach GPTCA\* Level B ET C (Mouratouglou Academy et Barcelone avec José perlas)

\*Global Professional Tennis Coach Association

Rafael González – (RG formations) N° de Siret : 44267408100017 – Banyuls sur Mer

Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro 91660152366

Mail : rgcoach.pro@gmail.com - Tél : 0698761122

[WWW.RG-FORMATIONS.FR](http://WWW.RG-FORMATIONS.FR)



Mis à jour le 04/02/2022

