

# GESTION DU STRESS

Formations - Divers - Diététique & Nutrition



## Description

Le stress et l'anxiété sont les sources d'un mal-être quotidien qui peut avoir des répercussions profondes...



### Pour qui ?

- Professionnel du bien-être
- Professionnel de la santé
- Personnes en reconversion

### Objectifs

- Apprendre à gérer son stress au quotidien et dans sa vie professionnelle et savoir donner des conseils
- Acquérir les connaissances de base déterminantes pour agir en amont dans un cadre préventif : notion d'hygiène vitale
- Apprendre à utiliser les techniques de base visant à réguler les effets du stress sur notre organisme (alimentation adaptée, exercices physiques et de relaxation, psychologie...)

### Formateur

- Madame Caroline PESSON

### Moyens techniques et pédagogiques

- Diaporama
- Un dossier pédagogique comportant un support de cours pour prises de notes, des listes d'aliments santé, des recettes et un tableau récapitulatif des techniques étudiées
- Exercices et étude de cas pratiques

### Validation

A la fin du stage, le formateur vérifiera la bonne acquisition des connaissances enseignées sous forme de cas pratique et théorique.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

### Jour 1

- Explication physiologique du stress (rôle des systèmes nerveux, hormonal et digestif)
- Quels sont les facteurs de stress ressentis au quotidien ?
- Conséquences du stress sur notre organisme : troubles chroniques et fonctionnels
- Comment agir en amont pour gérer au mieux son stress ?
- Trois axes essentiels : Alimentation + Sommeil + Exercices physiques
- Bromatologie et atelier pratique : réalisation d'un déjeuner revitalisant à emporter sur son lieu de travail

### Jour 2

- Sommeil et Relaxation avec atelier pratique de relaxation guidée et temps de méditation
- Exercices physiques
- Psychologie : être en conscience, identifier les causes du stress, techniques de centrage, fleurs de Bach
- Réflexologie : points réflexes intéressants dans le cadre de la gestion de son stress et atelier pratique : acupressions palmaires spécifiques à la détente du système nerveux
- Hydrologie : eaux de boissons à privilégier, intérêt des bains...
- Actinologie et Pneumologie avec atelier pratique : exercices de respiration consciente guidée et cohérence cardiaque
- Phyto-aromathérapie : infusions et décoctions, gemmothérapie et atelier pratique : confectionner une ambiance propice à la relaxation, quels conseils donner ?
- Comment agir concrètement en situation de stress ?
- Fleurs de Bach et exercices de respiration et de relaxation à mettre en pratique
- Psychologie
- Remise d'une attestation de suivi de formation

