

The background of the entire page is a close-up of a light bulb. Inside the bulb, there is a complex, glowing blue energy field or plasma structure. The bulb is partially filled with a dark liquid, and the blue light from the internal structure illuminates the glass and the liquid. The overall effect is one of energy and transformation.

18 décembre 2020

Philippe ANDREOLI

# Formation 04

## Gestion du stress chronique

Certificat Vit'Essentiel

*Le meilleur des thérapies brèves et de la naturopathie au secours du stress chronique, et de ses effets sur la santé*

Table des matières

**Public et pré-requis** .....2

**Les objectifs** .....2

**Les modalités** .....3

**Evaluation et sanction** .....3

**Programme de la formation** .....4

**Le formateur** .....6



Descriptif de formation

Formation gestion du stress  
chronique

# Pré-requis et public concerné

Cette formation s'adresse aux animateurs des démarches HSE, aux personnes en demande, aux thérapeutes, aux managers des entreprises et à toute personne désireuse d'acquérir les fondamentaux d'une approche multidisciplinaire du stress

## Les objectifs

### Objectifs de formation :

Cette formation a pour but de vous permettre de :

1. *Détecter les signaux du stress chronique sur soi et les autres*
2. *Définir les bases d'un bilan de stressabilité partagé*
3. *Proposer une stratégie de prise en charge basée sur une approche multidisciplinaire*
4. *Analyser ses pratiques*



### Objectifs pédagogiques :

Pour ce faire, à la fin de cette formation, vous serez capable de :

1. **Décrire les mécanismes du stress selon l'Approche neurocognitive et Comportementale**
2. **Décrire les effets physiologiques du stress chronique**
3. **Réaliser un bilan de stressabilité**
4. **Conseiller une alimentation favorable à une bonne résistance**
5. **Proposer des outils issus des thérapies brèves (ACT thérapie, Programmation Neuro Linguistique ou PNL)**
6. **Conseiller des plantes et huiles essentielles sur les bases de la phyto-aromatologie scientifique**

# Modalités de formation



## **Modalités de formation :**

La formation sur 100 heures, entièrement à distance, dont 35 heures synchrone via zoom + environ 55 heures de travail avant et après la session pour préparer votre certification.

## **Méthodes et outils pédagogiques :**

Cours sous forme eBook

Regroupements et accompagnement individuel en ligne avec zoom

35 heures via zoom exclusivement destinées aux travaux pratiques

# Evaluation et sanction

Pour la certification, le candidat réalisera un cas pratique qu'il présentera à l'oral devant le jury réalise :

- 30 minutes de présentation grâce à un support partagé via zoom
- 30 minutes de question

Le jury est composé de deux professionnels : 1 naturopathe + 1 professionnel des thérapies brèves

Le certificat est en cours de présentation auprès de France Compétences pour une inscription au Répertoire Spécifique donc aujourd'hui NON ELIGIBLE CPF

*Certificat Vit'Essentiel*

*Eligible à certains financements : Pôle Emploi, Région, OPCOs, FiFPL, AGEFICE*

# Programme de la formation

## **Séquence 1 : Décrire les mécanismes du stress**

- La définition du stress selon l'Approche neurocognitive et Comportementale
- Les effets du stress chronique sur la santé selon INRS
- Les mécanismes physiologiques du stress

## **Séquence 2 : L'alimentation favorable à une bonne résistance**

- Le rôle des oméga 3 dans le fonctionnement du cerveau
- La qualité de l'eau consommée, les vitamines et minéraux
- Le choix des aliments pour la production des neuromédiateurs
- Le rôle de la cuisson selon la médecine chinoise
- Le point de vue du psychologue sur l'alimentation

## **Séquence 3 : Les plantes du stress**

- La galénique pour une action symptomatique ou de terrain
- Les plantes adaptogènes
- Les plantes du système nerveux
- Les troubles anxieux
- Le terrain spasmophile
- Le syndrome métabolique
- Les troubles du rythme cardiaque
- Les troubles musculosquelettiques
- Plantes chinoises
- Olfactothérapie

Tarif de la formation  
690 € Net de Taxes

## **Séquence 4 : Mesurer le stress**

- L'échelle du stress perçu
- La mesure de la stressabilité selon l'ANC
- L'exercice SCORE de la PNL adapté au stress

**Rappel** : seul le médecin est habilité à réaliser un diagnostic médical

# Programme (suite)

---

## ***Séquence 5 : Accompagner un trouble anxieux***

- Définition du trouble panique et de l'agoraphobie selon DSM V
- Définition du terrain spasmophile selon la naturopathie
- Le point de vue du médecin
- Les études des spécialités de plantes
- Les exercices de pleine conscience et les huiles essentielles
- L'ACT thérapie et les schémas de Young

---

## ***Séquence 6 : L'approche originale de la santé par la PNL***

- Les grands noms de la PNL pour la santé globale
  - La santé et les niveaux logiques de Robert DILTS
  - L'influence des croyances sur la santé
  - La programmation d'un problème de santé
  - Etat présent et état désiré
  - Le rôle des émotions
  - Les recadrages de sens
  - La restructuration de l'histoire de vie
- 

## **EXEMPLE D'APPLICATIONS PRATIQUES EN COURS DE FORMATION**

- Créer un parfum anti-stress personnalisé avec des huiles essentielles
  - Utiliser les huiles essentielles lors d'un protocole de pleine conscience
  - Application PNL : le SCORE
  - Application PNL : le recadrage en 6 pas appliqué au stress
  - Application ACT : aller vers ou s'éloigner de
  - Application ACT : la bienveillance
  - Application ACT : la défusion cognitive
  - Application ANC : le pack aventure
-

# Le formateur en quelques dates

Patient expert du trouble panique et de l'agoraphobie

Formation initiale et continue	Relation à la santé
<p>1991 DUT Génie chimique</p> <p>1994 DIT Maitrise de l'utilisation de l'eau et Technologies propres</p> <p>1998 DESS Ressources Naturelles et Environnement</p> <p>2000 Moniteur de Savate Boxe Française</p> <p>2006 Technicien en PNL</p> <p>2007 Praticien en PNL</p> <p>2008 Déclic PNL et Santé</p> <p>2009 Praticien en hypnose Ericksonienne</p> <p>2009 Praticien en thérapies brèves</p> <p>2010 Praticien en Ennéagramme</p> <p>2010 instructeur Krav Maga IDS</p> <p>2012 Praticien de l'ANC</p> <p>2013 Phyto-aromatologie IFSH</p> <p>2015 Professionnel de l'ANC</p> <p>2017-2020 conseil en phyto-aromathérapie scientifique HYPOCRATUS</p> <p>2019-2020 Conseiller en Naturopathie CFPPAF Mirecourt (en cours)</p>	<p>Présentant un terrain spasmophile depuis l'enfance, décompensé en trouble panique avec agoraphobie depuis bientôt trente années, Philippe a toujours consacré une partie de son énergie à la recherche de solutions naturelles pour garder une bonne qualité de vie malgré son hypersensibilité au stress chronique. C'est tout « naturellement » qu'il s'est tourné vers les thérapies brèves (PNL, ANC, ACT thérapie), et vers la naturopathie.</p> <p>Au fur et à mesure des années, il est devenu patient expert de sa maladie, et a développé et surtout adapté de nombreuses techniques destinées à soulager toutes les composantes physiques (symptômes, pathologies fonctionnelles), psycho-émotionnelles, et cognitives du stress chronique.</p>



### **Dates des sessions 2021 :**

*Du 26 au 30 avril 2021, certification le 27 mai*

*Du 20 au 24 septembre 2021, certification le 21/10/21*

*Du 13 au 17 décembre 2021, certification le 13/01/22*

## **Vit'Essentiel**

SIRET : 477 844 047 00019

NDA : 41 57 02335 57

Téléphone : 06 75 54 85 43

Mail : [p.andreoli@formation-pme.fr](mailto:p.andreoli@formation-pme.fr)

[www.vitessentiel.fr](http://www.vitessentiel.fr)