

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-requis2
Les objectifs2
Les modalités3
Evaluation et sanction3
Programme de la formation4
Le formateur6



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. *Déetecter 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 réalisé :

- 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 omégas 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 Ericksonnienne</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. 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

www.vitessentiel.fr