

**Durée :** 90 minutes par module.

**Public :**

Toute personne confrontée au stress et qui souhaite le gérer par des méthodes pratiques applicables facilement et au quotidien. Dernière MAJ : Avril 2024

**Objectifs :**

Comprendre les mécanismes du stress : facteurs d'inquiétude, meilleurs moyens de faire face aux effets négatifs, rôle des émotions. Ce stage vous permettra d'évaluer votre sensibilité au stress face aux différentes sources de pression, pour le transformer en énergie positive.

**Pré-requis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**Méthodes :**

Echanges interactifs avec conseils personnalisés pour chaque personne en fonction des besoins.

**Evaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

## LA SANTÉ EN ENTREPRISE...NATURELLEMENT

Des salariés bien dans leur corps, bien dans leur tête

Notre santé est telle une symphonie à orchestrer avec finesse et douceur.

Et chacun possède la clé de sa propre mélodie?

Encourager la culture du bien-être permet de prévenir les risques psychosociaux et améliore sans aucun doute la qualité de vie au travail.

Chaque module est indépendant, cependant et pour une meilleure efficacité, nous vous conseillons de les combiner.

### **Stress ou burn-out, comprendre et reconnaître les signes (90 minutes)**

Comprendre comment le stress chronique s'installe et ses impacts sur les systèmes nerveux et hormonal. Quelles sont les conséquences sur la santé et les signes à reconnaître pour anticiper et éviter le burnout ?

### **Stress & alimentation, comment bien nourrir son système nerveux ? (90 minutes)**

En quoi notre alimentation conditionne-t-elle notre résistance au stress et, inversement, comment ce stress influence-t-il nos comportements alimentaires ?

De quelle façon peut-on soutenir au quotidien notre système nerveux par nos choix alimentaires ? Conseils et focus sur des nutriments clés.

### **Les huiles essentielles anti-stress : trouver sa synergie personnalisée (90 minutes)**

Bien maîtrisée, l'aromathérapie est un outil précieux au quotidien pour mieux gérer les tensions liées au stress. De nombreuses huiles essentielles possèdent des propriétés rééquilibrantes du système nerveux et offrent un outil simple et pratique de gestion de stress.

### **Gérer les envies de grignotage en télétravail (90 minutes)**

Le télétravail peut soulever certaines difficultés au quotidien et il n'est pas toujours aisé de bien équilibrer son alimentation. Le grignotage et les envies de sucre peuvent être plus présents. Quelle(s) stratégie(s) pour réguler plus facilement ces comportements alimentaires ?

**Modalités d'accès :** Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

**Délais d'accès :** Nous contacter.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.