

# Module: Gestion du stress

Version du 14-06-2022

## Objectifs

- Comprendre les différents mécanismes du stress et leurs conséquences sur la santé physique et psychique.
- Savoir reconnaître et évaluer le stress.
- Pouvoir proposer des solutions naturopathiques pour le gérer.

## Bénéficiaires

- Demandeurs d'emploi
- Salariés
- Salariés en reconversion professionnelle
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

## Prérequis

Aucun

## Durée

2 jours en présentiel

## Modalités d'inscription

Inscription par mail:  
[admissions@euronature.fr](mailto:admissions@euronature.fr)

Téléphone:  
01 48 44 89 75 (#1)

Référence de l'action à rappeler:

Aix: GEST/AI/S0622  
Bordeaux: GEST/BO/S0522  
Lille: GEST/LI/S0622  
Lyon: GEST/LY/S0622  
Paris: GEST/PA/S0522  
Toulouse: GEST/TO/S0622

## Programme

- Historique et définition.
- La physiologie du stress.
- Les sources principales de stress.
- Stress nécessaire ou pathologique.
- Techniques de soutien et de gestion.
- Exercices pratiques

## Modalité d'évaluation

Synthèse

## Tarif

300,00€

## Déroulement de la formation

### Intervenant:

Formateur spécialisé en gestion du stress

### Dates:

Consulter [euronature.fr](http://euronature.fr)