

Module: Gestion du stress

Version du 06-01-2023

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 distanciel

Modalités d'inscription

Inscription par mail: admissions@euronature.fr

Téléphone:

[01 48 44 89 75](tel:0148448975) (Tapez 1)

Pour la référence de l'action de formation, consulter euronature.fr

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

230,00€

Déroulement de la formation

Intervenant:

Formateur spécialisé en gestion du stress

Dates:

Consulter euronature.fr