



## GESTION DU STRESS : LES DIFFERENTES APPROCHES THERAPEUTIQUES

<b>Objectif général de la formation</b>	Aborder les différentes techniques permettant la gestion du stress, les mettre en pratique et les conseiller à l'officine
<b>Compétences à atteindre</b>	Comprendre les mécanismes physiopathologiques du stress Comprendre l'intérêt de la micronutrition dans la gestion du stress Mobiliser une approche neurocognitive permettant la gestion du stress Savoir conseiller l'aromathérapie et la phytothérapie dans ces situations Savoir conseiller l'olfactothérapie
<b>Public visé</b>	Préparateurs en pharmacie – Pharmaciens – Infirmières
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>
<b>Programme</b>	9h – 9h15 : Accueil des participants évaluation initiale 9h15 – 12h : - Généralité sur le stress. - Une affaire de neuromédiateur : présentation des neuromédiateurs - Les voies de synthèse des neuromédiateurs et l'importance de la micronutrition - Gestion du stress : approche neuro cognitive selon Jacques Fradin. Comment notre cerveau créer son propre stress ? Discussion, exercice et mise en application  13h – 13h30 : Tour de table – Bilan de la matinée et adaptation si nécessaire 13h30 – 16h45 : - Les plantes efficaces dans les symptômes du stress - L'odorat et les huiles essentielles. - Olfactothérapie - Approche Pavlovienne - Pratique d'une séance d'olfactothérapie 16h45 – 17h : Évaluation finale Questionnaire de satisfaction
<b>Méthode pédagogique</b>	Alternance d'apports théoriques et d'échanges autour de situations cliniques issues de la pratique et en lien avec les thèmes traités (cas concrets, jeu de rôles, power point interactif).

<b>Moyens pédagogiques</b>	Salle équipée pour la formation, présentations PowerPoint, vidéoprojecteur, supports de cours, étude de cas pratiques, questionnaires
<b>Modalités d'évaluation</b>	Evaluation initiale : QCM Evaluation des connaissances en fin de formation Questionnaire de satisfaction
<b>Nombre maximum de stagiaires</b>	20
<b>Durée</b>	7 heures
<b>Intervenant</b>	Éric Michel, pharmacien officinal spécialisé en : Phyto-aromathérapie Micronutrition Psychologie et pédagogie du comportement alimentaire Gestion du stress (MBSR, MBCT)
<b>Coût de la formation</b>	300 euros HT Financements possibles : OPCO-EP, FIF-PL
<b>Dates et lieu</b>	9h – 12h ; 13h – 17h Espace Crusoé – Immeuble le Boréal – 16 rue Madeleine Brès – 25000 Besançon
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Présentiel Fiche d'inscription à remplir Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de leur réception et ne deviennent définitives qu'après accord pour le financement. Dans le cas où le nombre de participants est insuffisant sur le plan pédagogique, l'IES se réserve le droit d'annuler une session. La présence des stagiaires dans les locaux du centre de formation implique l'acceptation du règlement intérieur. Un certificat de formation est remis au participant après la formation.