



Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie  
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

[www.plantasante.fr](http://www.plantasante.fr)

## Programme pédagogique du stage : La gestion du stress au travail et au quotidien – 2023

- ❑ Durée de la formation et dates des sessions : : 2 jours, **Mardi 11 et Mercredi 12 avril 2023** ; de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30, soit 13h de formation.
- ❑ Lieu de l'action : Hôtel-Restaurant du Faudé - 28 rue du Gal Dufieux - 68650 Lapoutroie  
Tél : 03.89.47.50.35.
- ❑ Contrôle des connaissances : évaluations orales.
- ❑ Effectif maximum : 10 personnes ; contrôle par fiches de présence avec les horaires.
- ❑ Niveau requis : niveau baccalauréat.
- ❑ Moyens pédagogiques et techniques : supports papiers, dialogues interactifs, présentations diaporama.
- ❑ Attestation : cette formation donne lieu à une attestation de participation au stage gestion du stress au travail.
- ❑ Formateur : Elisabeth BUSSE (intervenant permanent), Docteur en pharmacie.
- ❑ Les objectifs : acquisition de compétences nouvelles : savoir repérer les effets du stress, les prévenir, mieux se connaître pour ne pas se laisser submerger par le stress, mettre en œuvre des méthodes permettant d'améliorer sa résistance au stress au travail.
- ❑ L'encadrement : est exercé par Christian BUSSE (intervenant permanent), directeur de l'École, docteur en pharmacie et en ethnologie, ancien directeur de recherche, de laboratoire et producteur de plantes médicinales, ancien pharmacien d'officine, et formateur en facultés de pharmacie, de médecine et d'ethnologie, et dans diverses écoles privées en phyto-aromathérapie.
- ❑ Le suivi de l'exécution du programme : feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires, les évaluations effectuées.

## Modalités de déroulement ; programme pédagogique interactif détaillé :

### 1<sup>er</sup> jour :

1. Symptômes du stress, la prise de conscience ; stress aigu et chronique ; accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 2.07.08.
2. Trois niveaux de stress : physiques, émotionnels et mentaux, comportementaux.
3. Repérer son niveau de stress global et l'interpréter.
4. Repérer son tempérament.

### 2<sup>ème</sup> jour :

- Les solutions naturelles : respirations, hydratation, oligo-éléments, vitamines, remèdes et compléments alimentaires.
- Interactions de la nutrition, et du tempérament (adaptation de la nourriture au tempérament) sur le stress.
- Comprendre l'action des remèdes antistress (vitamines, plantes, oligoéléments, homéopathie...) et les plantes adaptogènes sur le marché.
- Apprendre à utiliser les toniques, les antistress ou antispasmodiques au bon moment.
- Comment utiliser les compléments alimentaires, la phyto-aromathérapie, l'homéopathie, les fleurs de Bach.

#### □ Modalités de paiement (détails dans le contrat ou la convention) :

L'École Plantasante pratique deux tarifications :

- **Le tarif « formation professionnelle »** (prise en charge par l'employeur ou un organisme externe). Ce tarif de référence s'applique à la Formation Continue des salariés : les conventions avec devis et tarif formation professionnelle concernent une prise en charge par l'employeur ou un organisme externe, par exemple dans le cas d'un licenciement collectif : envoi des papiers sur demande par mail. Les Congés Individuels de Formation (CIF) sont remplacés depuis 2019 par le PTP (projet de transition professionnelle) ; le PTP comme le compte personnel de formation (CPF) ne concernent pas les formations de médecine non conventionnelle.
- **Le tarif « inscription individuelle »** est un tarif préférentiel qui s'applique à l'étudiant(e) lorsque celle-ci ou celui-ci prend sa formation à ses frais : voir contrat ou convention.