

Centre de formation aux Médecines Naturelles Natuorelax



OUTILS THÉRAPEUTIQUES POUR LA GESTION DU STRESS

Objectifs

- Maîtriser les outils thérapeutiques pour la gestion du stress dans la pratique professionnelle
- Savoir transmettre ces connaissances dans un but éducatif et préventif
- Respecter les règles déontologiques du secteur des médecines naturelles
- Reconnaître la limite de ses compétences et être capable de réorienter son consultant vers les acteurs de la médecine allopathique si nécessaire.

Public et prérequis

- Tout public souhaitant utiliser la gestion du stress dans un cadre professionnel
- Personne majeure
- Entretien préalable à toute inscription

Durée

- Progression en fonction du stagiaire : entre 6 mois et 1 an de formation
- 200h de formation en ligne + 2 jours en présentiel (ou en visio selon la crise sanitaire)
- Les cours sont donnés via une classe en ligne au fur et à mesure en suivant le déroulé pédagogique.
- Accès illimité à la plateforme.

Délai d'accès

Dès la réception des formalités administratives dûment remplies et signées, un lien est envoyé par mail afin d'activer l'espace du stagiaire sur la plateforme en ligne. Une fois le lien activé, le stagiaire peut démarrer sa formation selon le déroulé pédagogique.

Pour la partie en présentiel, le stagiaire peut s'inscrire jusqu'à 7 jours avant le début de la session. Plusieurs dates par an sont proposées.

Moyens et outils pédagogiques

Formation mixte, à distance + présentiel

- Cours à distance via une plateforme en ligne (word, pdf, tableur, vidéos).
- Webinaires ou visioconférence à thème
- Suivi pédagogique avec les référents de formation (messagerie, forum de discussion, mail...).
- Forum d'échange entre les élèves.

La plateforme de e-learning comprend :

- Module de cours
- Quiz chronométrés
- Supports audio et/ou vidéo
- Replay de visioconférence (webinaires)

Week-end de présentiel (2 jours) :

- Tableau blanc
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Matériels d'apprentissage pratique divers selon les besoins de la formation

Modalités d'évaluation

- Autoévaluation à la fin de chaque module via un quiz
- En fin de cursus : test final chronométré, en ligne.

Certification

Le centre Naturorelax délivre la certification interne « **Outils thérapeutiques pour la gestion du stress** » en fin de formation si la note minimale de 10/20 est obtenue au test final.

Effectif

Partie théorique à distance : aucun effectif maximum.

Partie pratique en présentiel : 16 élèves maximum par session

Tarif

1 500 € TTC

Référent pédagogique

Frédérique MARTIN : Praticienne et Enseignante en Naturopathie et Sophrologie

Programme

UNITÉ 1 : LES BASES

- Découverte de l'anatomie physiologie du corps humain
- Morpho-typologie
- Introduction à la psychologie
- Les besoins alimentaires
- Les vitamines et les minéraux
- Les outils pratiques pour faire son anamnèse afin d'identifier les problématiques et pouvoir choisir le protocole adapté.

UNITÉ 2 : LES OUTILS SPECIFIQUES

- La gestion du stress et la relaxation
- Approche en EFT
- Le cerveau et le sommeil
- Utilisation de certaines techniques en PNL
- Utilisation de la Sophrologie
- Les neurotransmetteurs

UNITÉ 3 : PROTOCOLES ADAPTES

Programme détaillé sur demande via l'onglet « contact » ou l'espace de « chat » du site internet.