

Atelier gestion du stress et prévention du burn-out

Votre animatrice





1- Présentation

- Qui suis-je?
- Tour de table de présentation
- Durée de l'atelier et objectif



2- Introduction à la naturopathie

- Qu'est-ce que la naturopathie?
- Les grands fondements
- Les différents outils proposés



3- Introduction à la gestion du stress et prévention du burn-out

- Qu'est-ce que le stress?
- Qu'est-ce que le burn-out?
- Physiologie du stress, phase 1, 2 et 3
- Les facteurs de stress
- Les conséquences et symptômes du stress
- Les conséquences du stress sur les neuromédiateurs
- Résumé des conséquences sur l'humeur
- Les techniques de gestion du stress



4- Pratique des techniques de gestion du stress avec le groupe