

Institut de **P**ratiques **N**aturelles de **S**anté et de bien **Ê**tre



Les journées « découverte » de l'IPNSE

Comprendre & gérer le stress



IPNSE - www.ipnse.com

195 Av. Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

Cette journée découverte pourrait enfin vous expliquer ce qu'est vraiment le stress et apprendre à mieux le gérer. En effet, quoi de plus présent dans la vie que le stress ? Le plus souvent conscient d'être stressé, jusqu'à quel point comprenez-vous ce qu'est vraiment le stress ? Ne serait-il pas temps de mettre en place des stratégies personnelles afin de prévenir ou lutter contre ce fléau omniprésent dans les sphères privées et professionnelles ? Ce stage propose des clés et détaille précisément les répercussions, les adaptations et les modifications instantanées et/ou durables engendrées par le stress sur le plan physique, psychologique et comportemental.

L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...

Organisation :

- Parking aisé et gratuit le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises) pour l'accueil et les pauses inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection sur grand écran sous format animé PowerPoint
 - Support pédagogique remis à chaque participant (livret relié permettant de suivre aisément la journée d'étude)
 - Cuisine équipée à disposition pour le repas du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition générale
- Le « bon » & le « mauvais » stress
- Les différentes phases du stress

Le Syndrome Général d'Adaptation

- Définition
- Les 3 phases du « **Syndrome Général d'Adaptation** »

Ce qu'il se passe en cascade sur le plan physique lorsqu'un stress se déclenche

- Schéma d'action d'un stress
 - Le système limbique
- Le système neurobiologique de réponse au stress et ses conséquences
- Symptomatologie & troubles physiologiques liés au stress

Ce qu'il se passe en spirale sur le plan psychologique & comportemental lorsqu'un stress se déclenche

- Des réactions différentes d'un individu à l'autre
 - Approche cognitive du stress
- Symptomatologie, troubles psychiques & comportementaux liés au stress

Alors que faire ?!

- Comment induire de l'harmonie en soi

« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, des entreprises et des collectivités territoriales*
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être*

Au plaisir de vous accueillir ! »



Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

Renseignements sur les dates & les tarifs :

@ contact.secretariat@ipnse.com

☎ 06 07 37 00 06

**Création de sessions privées
devis sur demande**