

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



Les stages spécialisés de l'IPNSE

Psycho-physiologie du stress et des émotions



IPNSE - www.ipnse.com

195 Av. Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

Stage intensif

1 week-end

« Le stress et les émotions sont deux sujets phares et très contemporains. Ce stage intensif vous permettra de compléter efficacement votre approche globale de santé et/ou de bien-être et aiguisera votre analyse.

Il est essentiel de connaître les répercussions que le stress engendre via un Syndrome Général d'Adaptation sur le plan neurobiologique, qui impacte directement sur le libre et bon fonctionnement des organes et du système nerveux.

De plus, l'influence du stress influence la psychologie et altère le comportement. Des clés pédagogiques vous seront données afin de pouvoir communiquer et agir sur le stress.

Bien souvent sources de tensions, les émotions quant à elles, demeurent mal comprises et trop souvent refoulées.

Le corps émotionnel fait pourtant partie intégrante de l'être humain. L'impact des émotions sur la santé physique et psychique est bien réel. On parle de somatisation...

C'est dans cette optique que le stage vous permettra de comprendre les sources des émotions et vous faire parvenir à mieux les gérer et/ou les accompagner. »



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**

Découvrir et apprendre :

Définir clairement ce qu'est le « stress »

Les enjeux en matière de stress sont capitaux sur le plan de la santé, au niveau économique et sociétal

L'impact du «stress» et des «émotions» sur un individu a bien souvent comme résultat des tensions, des troubles fonctionnels et des pathologies

Les répercussions biologiques et organiques du stress sur le plan physiologique

Les répercussions cognitives et émotionnelles du stress sur le plan psychologique et comportemental

En quoi les émotions sont toujours positives

Comment induire de l'harmonie

Certification

Un certificat est remis à l'issue du stage

Il est nominatif et accompagné du programme détaillé du stage suivi à l'IPNSE



Pédagogie et supports

Projection des cours sur grand écran
sous format Power-Point

2 livrets reliés contenant l'ensemble des cours
relatifs à la « psychophysiologie du stress
et des émotions »

2 planche « aide-mémoire » plastifiée



Un suivi et une proximité forte

Le nombre volontairement limité de stagiaires
(4 personnes minimum à 8 maximum par session)
permet un accompagnement et un suivi individuel



Organisation

Pauses gourmandes offertes le matin et l'après-midi
(eau, café, thé, tisane, fruits, friandises...)

Parking aisé et gratuit

Cuisine équipée à disposition pour préparer les repas
du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Définir ce qu'est le stress

Définition générale

Comment le stress est décrit

Le « bon » & le « mauvais » stress

Les différentes phases du stress

Le Syndrome Général d'Adaptation

Définition

Les 3 phases du « Syndrome Général d'Adaptation »

Analyse du stress sur le plan physiologique

Le(s) cerveau(x)

Schéma d'action d'un stress

Le système limbique

Relation structure/fonction des différents « intervenants »

L'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien

Système neurobiologique de réponse au stress et ses conséquences

Symptomatologie & troubles physiologiques liés au stress

Analyse du stress sur le plan psychologique & comportemental

Des réactions différentes d'un individu à l'autre

Approche cognitive du stress

Symptomatologie, troubles psychiques & comportementaux liés au stress

Programme (suite)

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Pistes de prévention et de lutte contre le stress

Approches générales de gestion du stress

Sur le plan de l'alimentation

Induire de l'harmonie

Qu'est ce qu'une émotion ?

- Définition générale
- Différence avec les sensations et les sentiments

Pourquoi est-ce si difficile de parler de ses émotions ?

- L'impact de la « Culture » et de la « Société »
- L'impact de l'« ego »

Les 7 émotions fondamentales

- Identification générale
- Précision de l'« état émotionnel »
- Liste du vocabulaire affectif de la langue française

Emotions positives et négatives ?

- Rôle des émotions
- Faits déclencheurs et source(s) des émotions