

## Programme de formation Du stress au burn-out Comment apporter un conseil pertinent au patient à l'aide de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de la micronutrition

### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Pharmacien
- Préparateur
- Etudiant en pharmacie

### PRÉ-REQUIS

---

- Aucun
- Comprendre les différentes étapes du stress et leurs répercussions au quotidien

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

---

- Comprendre les différentes étapes du stress et leurs répercussions au quotidien
- Conseiller au patient en fonction de son état de stress et des symptômes ressentis
- Elaborer des solutions de prise en charge en phytothérapie, aromathérapie et micronutrition adaptées au profil du patient
- Identifier et maîtriser les formules adaptées en phytothérapie, aromathérapie, micronutrition

### PROGRAMME DETAILLE

---

#### Jour 1 :

##### **1) Le stress (9H-11H)**

- Généralités : Présenter l'état psycho émotionnel de la population française.
- Définir le stress
  - Le stress physiologique
  - Le stress en réaction d'adaptation
  - Le stress post-traumatique (ex la COVID)
- Les différentes étapes du stress
  - De l'anxiété à la dépression

#### **Pause**

##### **2) Identifier les principales émotions (11H15-12H30)**

- Qu'est-ce une émotion?
- Les différentes manifestations d'une émotion.
- Les 6 émotions fondamentales
- La roue des émotions

#### **Pause Déjeuner**

##### **3) Définir le rôle des neuromédiateurs dans la gestion du stress (13H 30-15H15)**

- Le neuromédiateur
- Mode d'action des différents neuromédiateurs (GABA, dopamine, sérotonine, mélatonine)
- Leurs rôles dans le stress
- L'implication des cofacteurs (ex Magnésium ,fer...)

## Pause

### 4) Optimiser le conseil au comptoir à l'aide de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de la micronutrition (15H30-17H)

- La voie dopaminergique
  - Rhodiole, ginseng, bacopa, Tyrosine
- La voie sérotoninergique
  - Griffonia, safran, L-tryptophane

## Jour 2

### 1) Mise en situation (9H-10H)

## Pause

### 2) Définir l'insomnie (10H15-12H)

- Les différentes phases du sommeil
- Les troubles du sommeil
- Les solutions proposées
  - Les Benzodiazépines
  - La phytothérapie
  - L'aromathérapie
  - La micronutrition
- Mise en situation

### 3) Comprendre le Burn-Out (12H-13H)

- Définition
- Les 4 phases du burn-out
- Les facteurs de risques
- Les solutions proposées pour le prévenir et le traiter

## Pause déjeuner

### 4) Accompagner le patient dans le deuil (14H-14H30)

- Les différentes phases du deuil
- Cas pratiques

### 5) Le CBD (14H30-15H30)

- Les différentes propriétés
- Les conseils d'utilisation

## Pause

### 6) Proposer d'autres alternatives au patient dans la prise en charge du stress (15H45-16H45)

- Les bourgeons de plantes
- La méditation
- L'autohypnose
- La cohérence cardiaque
- 

### 7) Conclusion(16H45-17H)

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Formation en présentiel ou en distanciel
- Présentation d'un power-point par le formateur
- Alternance de théorie et de cas pratiques
- Méthode participative, échanges d'expériences, mises en situation par des cas cliniques
- Observation et feedback
- Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques
- Ce programme offre la possibilité aux apprenants :
  - D'acquérir une méthodologie dans la prise en charge du patient stressé au comptoir
  - D'acquérir et de développer des compétences en phytothérapie, aromathérapie et micronutrition
  - De maîtriser les principales huiles essentielles en fonction de leurs composition chimiques
  - Proposer une solution adaptée au patient en fonction de sa symptomatologie

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation des connaissances initiale et finale -Correction
- Evaluation tout au long de la formation au travers d'exercices de validation des connaissances, de mises en situation et ou de quizz.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Attestation individuelle de fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

## MODALITÉS D'ACCÈS

---

- Durée : 2 journées d'une durée totale de 14H
- Horaires : 9H-17H30
- Lieu : en inter-entreprises dans une salle dédiée, en intra-entreprise, en distanciel
- Accessibilité  
Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- 8 à 16 Personnes
- Dates : A définir
- Délai d'accès : sous un mois maximum

## TARIF

---

- Intra-entreprise nous contacter pour devis.
- Inter-entreprise, pour un minimum de 8 personnes :245 € HT/Personne/Jour

## INTERVENANTE

---

### La formation sera assurée par Christine Pauty

Docteur en pharmacie, Christine Pauty a suivi un cursus sur plusieurs années en phytothérapie, aromathérapie et en micronutrition. Elle a mis en application ses compétences acquises au quotidien dans son officine. Forte de cette expérience, Christine Pauty a créé des formations pragmatiques afin de dispenser un conseil au comptoir de l'officine adapté à la symptomatologie du patient.

- **Contact : m.soubrenie@synopsis-management.fr** Tél :06 87 21 55 11

## LES + DE SYNOPSIS MANAGEMENT

---

- Un accompagnement personnalisé et sur-mesure tout au long du parcours de formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine