



**PROFESSIONNALISME – ACCOMPAGNEMENT – PROXIMITÉ**  
*“Toute l'excellence d'un réseau de naturopathes proche de vous”*

Association déclarée comme Organisme de Formation  
à la Préfecture de région Paris sous le numéro 11755936475

Organisme de formation certifié  
QUALIOP  
N° Accréditation : 5-0616  
Certificat disponible [ICI](#)

# FICHE PÉDAGOGIQUE FORMATION OMNES

<b>Intitulé</b>	<b>Accompagnement naturopathique de la gestion du stress et prévention du burn out</b>
<b>Organisateur</b>	<b>OMNES</b>
<b>Public visé</b>	<b>Naturopathes adhérents, non adhérents, étudiants, autres / Max 16 pers.</b>
<b>Durée</b>	<b>2 jours</b>
<b>Pré-requis</b>	<b>Aucun</b>
<b>Formateur animateur Nom, prénom Présentation cursus</b>	<b>BOURSEUL Nicolas</b> : Ingénieur en énergétique, Naturopathe, Formateur (instituts de naturopathie et organismes de santé), Consultant en entreprises sur le biomimétisme
<b>Objectifs de la formation</b>	Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comprendre les phénomènes de stress, anxiété, dépression, burn-out</li> <li>– Comprendre l'implication du nerf vague</li> <li>– Identifier les phases du stress</li> <li>– Savoir mettre en pratiques les techniques naturelles</li> </ul>
<b>Déroulement pédagogique</b>	<b>Plan du cours</b> <b><u>Jour 1</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– D'où proviennent stress et émotions + les phases</li> <li>– Gros plan sur le nerf vague</li> <li>– La courbe de deuil VS théorie des 5 éléments</li> <li>– Thermographie émotionnelle</li> <li>– Le brain gym</li> <li>– La méditation du Lotus</li> </ul> <b><u>Jour 2</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Les jugements masqués</li> <li>– Evolution des neurotransmetteurs</li> <li>– Plantes et alimentation du stress</li> <li>– EFT et cohérence cardiaque</li> <li>– Le sourire intérieur</li> </ul>
<b>Moyens pédagogiques</b>	Supports PDF, Ecran, projection, etc... <ul style="list-style-type: none"> <li>– Document écrit récapitulant les exercices</li> <li>– Projection d'un déroulé tout au long de la formation (en présentiel ou en visio)</li> </ul>
<b>Méthode d'évaluation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feuille d'émargement</li> <li>● Questionnaire d'évaluation rempli par les participants à l'issue de la formation</li> </ul>
<b>Informations complémentaires</b>	Troisième volet du <b>programme « Activez votre force de vie »</b> qui comprend cinq sessions. Une gestion du stress complète et qui n'oublie aucun outil.