

# Stress, Accompagnement et Nutri-performance

**Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant optimiser son efficacité au travail. L'accompagnement thérapeutique associé à une nutrition équilibrée permet une meilleure gestion et prévention du stress et du burn out.**



## Objectifs

- \*Apprendre à évaluer son niveau de stress
- \*Adapter et équilibrer son alimentation pour être performant(e)
- \*Acquérir des outils innovants d'analyse et de prévention du stress burn out

## Public concerné

Dirigeants, cadres, managers, salariés  
Accompagnants, Éducateurs, Soignants  
Toute personne en situation d'épuisement

## Prérequis

Aucun

## Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

## Moyens et Méthodes

Apports théoriques en interaction avec la pratique personnelle  
Travail sur des cas réels et sur des problématiques des participants  
Supports vidéo-projetés, envoyé par mail à la fin de la formation

## Evaluations

Positionnement en amont de la formation  
Evaluation à chaud et à froid 3 mois après la formation  
Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

## Programme

### 1-Le stress et l'épuisement professionnel

Physiologie du stress et du burn out

### 2-L'accompagnement, comme pratique préventive et thérapeutique au stress et au burn out

Le stress une réponse inadaptée de nos mécanismes de défenses

### 3-La nutrition, une clé de performance

La chrono-nutrition et le respect des besoins physiologiques de notre organisme

## Formateurs

**Leila Saouli:** Dr en Pharmacie

Accompagnante Therapeute formée au Centre Ethique International. IPRP enregistrée à la DIRECCTE

**Fanny Abadi:** Directrice générale du CEI, spécialisée dans le domaine de l'Éthique de l'accompagnement, de l'éducation et de l'éthique du management. Elle a formé de nombreux professionnels au concept éthique d'accompagnement thérapeutique.

## Inter Grand Paris

Occitanie

Casablanca (Maroc)

## Intra dans vos locaux

*Formation actuellement en visio-conférence compte tenu des conditions sanitaires Covid-19*

## Durée

Formation 1,5 jours soit 10h30

## Dates

Consulter le site internet

## Coût de la formation

450 € TTC

## Nombre d'inscrits

8 à 12 personnes

## Renseignements

ceiformation@centreethiqueinternational.com

Tel: +33 6 81 12 66 22