



École Plantasanté

Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

www.plantasante.fr



Formation en présentiel ou en distanciel sur la gestion du stress et anxiété au travail et au quotidien – 2025 :

Aspects pratiques et dates 2025 :

Formatrice préparant les cours

- **Elisabeth BUSSER** (intervenante permanente), docteure en pharmacie, ancienne pharmacienne d'officine.

L'encadrement

Est assuré par Christian BUSSER, directeur de l'École, docteur en pharmacie et en ethnologie, ancien directeur de recherche, de laboratoire et producteur de plantes médicinales, ancien pharmacien d'officine et formateur en facultés de pharmacie, de médecine et d'ethnologie, et dans diverses écoles privées en phyto-aromathérapie.

Dates, durée et lieu de la formation

Du lundi 08 au mardi 09 septembre 2025 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30, soit 13h de formation sur 2 jours.

Lieu de l'action : Hôtel-Restaurant du Faudé - 28 rue du Gal Dufieux - 68650 Lapoutroie
Tél : 03.89.47.50.35, sous réserve de modification du lieu des stages.



Niveau requis

Pour vous inscrire à cette formation, il vous suffit :

- ✓ D'être majeur et d'avoir obtenu votre baccalauréat ou diplôme équivalent.

Informations complémentaires

- Contrôle des connaissances : évaluations orales.
- Effectif maximum pour les stages en présentiel : 12 personnes. Contrôle par fiches de présence avec les horaires.
- Accessibilité personnes en situation de handicap : nous consulter.

Moyens pédagogiques et techniques

Supports papiers, dialogues interactifs, présentations diaporama.

Suivi de l'exécution du programme

Feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires, les évaluations orales effectuées.

Attestation

Cette formation donne lieu à une attestation de participation au stage gestion du stress et anxiété au travail et au quotidien.

Modalités de paiement

L'Ecole Plantasante pratique deux tarifications :

- Le tarif « inscription individuelle » est un tarif préférentiel qui s'applique à l'étudiant(e) lorsque celle-ci ou celui-ci prend sa formation à ses frais : voir contrat ou convention.
- Le tarif « formation professionnelle » (prise en charge par l'employeur ou un organisme externe). Ce tarif de référence s'applique à la formation continue des salariés : les conventions avec devis et tarif formation professionnelle concernent une prise en charge par l'employeur ou un organisme externe, par exemple dans le cas d'un licenciement collectif : envoi des papiers sur demande par mail. Les Congés Individuels de Formation (CIF) sont remplacés depuis 2019 par le PTP (projet de transition professionnelle) ; le PTP comme le compte personnel de formation (CPF) ne concernent pas les formations de médecine non conventionnelle.

Les Objectifs

Acquisition de compétences nouvelles : savoir repérer les effets du stress, les prévenir, mieux se connaître pour ne pas se laisser submerger par le stress, mettre en œuvre des méthodes permettant d'améliorer sa résistance au stress au travail.



Programme de la formation

1er jour :

1. Symptômes du stress, la prise de conscience ; stress aigu et chronique ; accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 2.07.08.
2. Trois niveaux de stress : physiques, émotionnels et mentaux, comportementaux.
3. Repérer son niveau de stress global et l'interpréter.
4. Repérer son tempérament.

2ème jour :

- Les solutions naturelles : respirations, hydratation, oligo-éléments, vitamines, remèdes et compléments alimentaires.
- Interactions de la nutrition et du tempérament (adaptation de la nourriture au tempérament) sur le stress.
- Comprendre l'action des remèdes antistress (vitamines, plantes, oligoéléments, homéopathie...) et les plantes adaptogènes sur le marché.
- Apprendre à utiliser les toniques, les antistress ou antispasmodiques au bon moment.
- Comment utiliser les compléments alimentaires, la phyto-aromathérapie, l'homéopathie, les fleurs de Bach.