



2022

CENTRE DE FORMATIONS BIEN-ETRE



FORMATION AROMATHERAPIE, STRESS ET SOMMEIL

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Savoir utiliser les huiles essentielles pour retrouver l'équilibre dans les situations de stress et de troubles du sommeil

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée

Public

Le public concerné est : « tout public »

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : + 18 ans, savoir lire, écrire et parler français
- Avoir des bases en aromathérapie
- Niveau exigé : aucun

Durée

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 journées en présentiel.

Horaires : 9h00 - 17h00

Dates : Voir Annexe calendrier de formation

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 300 euros HT soit 300 euros. TTC (taux de tva 0%).

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : le dossier d'inscription (devis, contrat et règlement intérieur signés) est transmis au centre de formation accompagné de l'acompte.

Les délais d'accès à l'action sont : la validation peut se faire 1 semaine avant

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Décrire ici les méthodes que vous employez pour transmettre votre savoir aux stagiaires

Méthodes pédagogiques : Mise en situation professionnelle pour la partie pratique

Supports pédagogiques : supports de cours

Prise en compte du handicap : merci de nous consulter pour toute demande particulière

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : Fabrication d'une synergie anti-stress à la fin de la formation.

Salle de formation : vidéo-projecteur, espace restauration, salle de pratique, salle de théorie + accès PMR pour le RDC du centre de formation

Équipements divers mis à disposition : huiles essentielles pour fabrication synergie

Documentation : Mise à disposition d'ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

Compétences des formateurs

La formation est assurée par Sylvie Alran, praticienne en aromathérapie

Contenu

La formation compte 2 modules, soit 2 journées de formation :

- Les répercussions physiques et psychiques du stress
- Les troubles du sommeil : temps de sommeil, endormissement, réveils nocturnes, apnée...
- Les causes physiques et psychiques des troubles du sommeil
- Grilles d'observation et critères d'efficacité
- Choisir les huiles essentielles et les eaux florales
- Dilution critères et conception d'une synergie

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

→ *feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur*

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

→ QCM

Contact

Léopoldine Coupry - 06 09 73 28 80 - leopoldine.coupry@reflexo-naturel.fr