



Le Système Nerveux Central, le stress et les maladies



Au cœur de notre organisme, le système nerveux central joue un rôle essentiel dans la régulation de nos fonctions vitales et de nos comportements. Face aux défis du monde moderne, le stress est devenu un phénomène omniprésent, capable de perturber cet équilibre délicat et de déclencher diverses pathologies. Au cours de cette formation, nous allons plonger dans les mécanismes complexes qui sous-tendent le stress, explorer son impact sur notre santé, et comprendre comment ces processus peuvent conduire à des maladies. Ensemble, nous découvrirons comment mieux appréhender et gérer ces enjeux cruciaux pour préserver notre bien-être et notre santé.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principales caractéristiques et les principaux rôles du Système Nerveux humain
- Comprendre le rôle essentiel du Système Nerveux Central dans la gestion de notre équilibre de santé
- Savoir gérer les phases d'hyper stress pour préserver son état de santé

Programme pédagogique détaillé

1. Le Système Nerveux humain

- Le Système Nerveux du corps humain
- Le Système Nerveux Central, Périphérique et Autonome
- Rôles du système orthosympathique, parasympathique et entérique

2. Le stress et le Syndrome Général d'Adaptation

- Le stress et l'intensité des stress
- L'hyper stress
- Le Syndrome Général d'Adaptation

3. Le stress et les maladies

- Le stress, fléau du monde occidental
- L'hyper stress et le burn out
- Du psychologique au biologique
- Le Dirk Hamer Syndrom
- Gérer les phases d'hyper stress

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation / Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions individuelles favorise une intégration maximale des principes.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Conseillé : Avoir suivi les deux formations précédentes concernant le bien-être et la santé

Durée estimée : 2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

La santé, un équilibre
dynamique permanent
Sagesse du corps et santé
La Médecine Nouvelle
Le sens des maladies