

Huile essentielle : gérer le stress et les émotions

Aromathérapie familiale - Module 1 | Classe virtuelle



« Une journée pour vous approprier l'emploi de 8 huiles essentielles utiles pour votre bien-être »

Public visé : Tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Optimiser l'utilisation des huiles essentielles abordées sur la base de données scientifiques
- Maîtriser l'utilisation de 8 huiles essentielles (propriétés et précautions d'utilisation)
- Connaître les principales activités et précautions des constituants de ces huiles essentielles
- Adapter les dosages selon le type de personne et l'usage recherché
- Créer des formules personnalisées à base d'huiles essentielles

Programme :

Matin	9H00-10H45	Partie 1 : Mieux connaître les huiles essentielles (H.E.) et l'aromathérapie Principaux produits utilisés en aromathérapie, critères de qualité Comment utiliser les H.E. : voies d'administration et modes d'utilisation
	10H45-11H00	Pause
	11H00-12H30	Composants actifs des H.E. : molécules clés (effets bénéfiques et/ou indésirables) Précautions d'usage, contre-indications et utilisations particulières chez les enfants
Repas	12H30-13H30	Pause déjeuner
Après-midi	13H30-15H15	Partie 2 : Diminuer le stress avec les huiles essentielles <u>Zoom sur 8 huiles essentielles</u> : composants principaux, propriétés thérapeutiques, indications, précautions d'usage et modes d'utilisations <u>Fiches pratiques</u> : Camomille noble, Lavande fine, Petit grain de Bigarade, Orange douce, Litsée citronnée, Ylang-ylang, Marjolaine à coquille, Epinette noire
	15H15-15H30	Pause
	15H30-17H00	Partie 3 : Libérer les émotions positives avec les huiles essentielles Les émotions olfactives des huiles essentielles abordées <u>Huiles essentielles et bien-être des adultes</u> : → Formules pour stress, insomnie, déprime, choc émotionnel, angoisse, fatigue <u>Huiles essentielles et bien-être des enfants</u> : → Formules pour anxiété, cauchemar, hyperactivité, diffusion à visée relaxante

Durée : 7 heures de formation en visioconférence réparties sur 1 jour

Formateur : Guilhem Jocteur

Docteur en Pharmacie et diplômé en Phyto-Aromathérapie de l'Université de Besançon.

Il pratique le conseil en aromathérapie depuis 2003 et apporte son expertise auprès des professionnels de la santé. C'est avec enchantement et optimisme qu'il dispense des stages sur les bienfaits de l'aromathérapie dans toutes les régions de France.

Le pouvoir des plantes au service des soignants[®]



Tarifs : TVA non applicable, article 261 4^a du CGI

Financement personnel	Prise en charge OPCO ou employeur
114,5 € pour 1 jour de stage Cout pédagogique : 114,5 €	225 € pour 1 jour de stage Cout pédagogique : 225 €

Sessions (lieux & dates) :

Formation en ligne Classe virtuelle	Dates
Session 1 (2020)	21 septembre 2020
Session 2 (2020)	12 octobre 2020
Session 3 (2020)	9 novembre 2020
Session 4 (2020)	28 décembre 2020
Session 1 (2021)	25 janvier 2021
Session 2 (2021)	29 mars 2021
Session 3 (2021)	31 mai 2021

Moyens pédagogiques :

Méthode interactive de formation en visioconférence : méthode magistrale couplée à une pédagogie active et ludique

Alternance de :

- Présentation Powerpoint : apports théoriques, exposés et nombreux retours d'expérience
- Ateliers en sous-groupes : exercices et jeux pour expérimenter les acquis et favoriser le partage de compétences
- Etudes de cas (en groupes de 2 à 3 personnes) : réalisation de formules avec les huiles essentielles étudiées

Support pédagogique en couleur envoyé à chaque apprenant

Suivi et évaluation :

A l'issue de la formation, une attestation de suivi de stage sera remise à chaque participant ayant signé la feuille d'émargement.

Les connaissances des stagiaires seront contrôlées selon les modalités suivantes :

- Une évaluation de connaissances sera complétée avant et après le stage
- Des évaluations formatives seront proposées aux apprenants durant le stage
- Les propositions faites par les apprenants lors des exercices permettront d'apprécier leur évolution
- La pertinence des formules proposées, lors des études de cas, sera évaluée et validée par le formateur
- Un feed-back sera proposé (choix des composants, posologies, précautions d'emploi et conseils pratiques)

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez organiser cette formation en stage intra-entreprise

Le pouvoir des plantes au service des soignants[®]

