

## Programme Formation

# « Du surmenage au burn out: les épuisements du système nerveux dans le monde d'aujourd'hui »

### Objectifs et compétences visées

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du système nerveux
- Développer une compréhension précise du burn out
- Savoir repérer les différents types de burn out, aiguïser son œil clinique
- Comprendre les différences avec la dépression nerveuse
- Reconnaître les profils prédisposés, les facteurs de risque
- Etre capable de prévenir ou d'accompagner le burn out en NTH
- S'outiller concrètement pour prévenir ou accompagner en naturopathie
- Savoir reconnaître le stress post traumatique

### Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe diplômé.e. d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en visioconférence avec formateur synchrone

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 2 jours (16h)

### Les intervenants

Catherine Jamet exerce en cabinet depuis 30 ans et utilise des outils complémentaires pour un accompagnement individualisé et unique, son expertise étant la synthèse de différentes approches. Elle est en effet à la fois naturopathe, sophrologue clinicienne, praticien EMDR/ DMS et méthode TIPI, sexothérapeute, coach parental et psychopraticienne intégrative enfants adolescents et familles. Elle pratique également la sophro analyse des mémoires périnatales. Elle est formatrice au CENATHO en naturopathie et en sophrologie et également conférencière.

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

### Moyens / méthodes pédagogiques

**CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

- Cours théoriques,
- Exercices, cas pratiques

## Programme

### J1 Matin

- Partage d'expériences des participants : ce qui fonctionne, les difficultés
- Le fonctionnement du système nerveux face aux différents types de stress
- Les premiers signes
- Tableau clinique du burn out
- Les signes visibles dans le bilan naturopathique
- Les principales phases
- Les différents types de burn out
- Exemples de cabinet

### J1 Après midi

- Burn out # dépression
- Burn out # syndrome post traumatique
- Facteurs de risques et facteurs protecteurs
- Le burn out maternel
- Le bore out et le brown out
- Suite de la période Covid et décompensations aux divers âges
- Les tests en cabinet
- Applications et exercices pratiques

### J2 Matin

- Aperçu des traitements médicaux
- L'implication du nerf vague
- Accompagner le retour au travail
- Le choix de la cure naturopathique
- La boîte à outils

### J2 Après midi

- Travail sur cas concrets
- Supervisions
- Aspect symbolique du burn out
- Intégration des notions essentielles
- Evaluation de fin de formation

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

### CENATHO

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075