

Efficacité Professionnelle

Découvrir l'aromathérapie

Niveau II

Le saviez-vous ?

Une huile essentielle est l'âme de la plante aromatique. C'est l'essence volatile extraite de plantes aromatiques par la distillation. L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. Outre leur utilisation pour les petits bobos de la vie quotidienne, elles peuvent également être utilisées pour soulager les maux de l'âme. Voici le top 5 des huiles qui détendent : HE d'orange amer, HE de camomille romaine, HE de marjolaine à coquille, HE de lavande fine, HE de mandarine.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 12 et mardi 13 mai
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Coraline MARIE,
SIRIA Consultants

Objectifs

- L'utilisation des huiles essentielles pour trouver des solutions naturelles pour le bien-être et retrouver un équilibre et un soutien au quotidien.
- Initiation aux huiles essentielles pour soulager les troubles liés au stress (insomnie, nervosité...) et aux maux du corps (tensions, courbatures, coups...)



Programme

- Rappel important sur l'approche globale des plantes et des huiles essentielles.
- Etude détaillée de 20 huiles essentielles avec dégustation olfactive, indications thérapeutiques pour le stress et les maux du corps.
- Découvrir le pouvoir olfactif des huiles essentielles sur l'individu
- Étude et ressenti de l'action des huiles essentielles sur les émotions et le mental
- Création de mélanges aromatiques.

L'entretien d'évaluation*

Quelle organisation ?

L'entretien annuel d'évaluation doit durer au moins une heure, une heure et demi, voire deux heures, pour que les deux parties aient pleinement le temps d'évoquer les sujets évoqués ci-avant. Comme son nom l'indique, une fois qu'il a été mis en place par l'entreprise, l'entretien annuel d'évaluation se tient une fois par an, souvent en fin d'année ou au cours du premier trimestre, quand la mesure de l'atteinte des objectifs est possible.