

WELL BEING MEDECINE

Certificat d'enseignement supérieur en Gestion du Stress & Médecine du Bien-Etre

Dr Claude Dalle - Dr Denis Lamboley – Pr Rapin – Pr Weber – Elyane Lebre

Certificat en 2 modules (chaque module pouvant être suivi séparément)

Module 1 : 23 – 24 Mars - Module 2 : 22-23 Juin Faculté de Médecine de Cochin



Jour 1 Matin

9H : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

9h15 - 10h 45

Comprendre le stress et le bien-être - Dr Denis Lamboley

- Qu'est-ce que le stress, bon stress et mauvais stress, le burnout, les conséquences du stress, stress professionnel et personnel, nouvelles pistes en gestion du stress et approche du bien-être
- Cours et atelier pratique

10h45 - pause

11h – 12h30

Adrénaline et cortisol, les hormones du stress en pratique - Dr Claude Dalle

- Physiologie des hormones du stress, rôle et intérêt du cortisol, adrénaline et noradrénaline, équilibre et burnout en application pratique
- Cours et atelier pratique

12h30- Déjeuner

14h - 15h 15

**Techniques pratiques de gestion du stress et de Psychologie Positive
Dr Denis Lamboley**

- Différents types de respiration fonctionnelle anti-stress, approche de la gestion du stress par la psychologie positive, éléments de cohérence cardiaque
- Atelier pratique

15h15 Pause

15h30 - 17h

Les conséquences hormonales du stress - Dr Claude Dalle

- Dhea, pregnenolone, neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, acétylcholine, GABA)
- Cours et atelier pratique

17h - 17h 30 Questions réponses
Dr Denis Lamboley – Dr Claude Dalle

Jour 2 Matin

9H : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

9h15 - 10h 45

Stress et personnalité, gestion relationnelle du stress - Dr Denis Lamboley

- Profils des personnalités les plus stressables, réaction instinctives sous stress, stress grégaire, les comportements sous stress et la gestion relationnelle du stress
- Cours et atelier pratique

10h45 - pause

11h – 12h30

Impacts physiologiques du stress - Dr Claude Dalle

- Les organes et le stress (poumons, foie, colon, muscles, pancréas, os), la thyroïde, les glandes sexuelles, les défenses immunitaires
- Cours et atelier pratique

12h30- Déjeuner

14h - 15h 15

Imagerie mentale, gestion émotionnelle du stress - Dr Denis Lamboley

- Body Scan, imagerie mentale, gestion du temps, pyramide exigences moyens, gestion des sensations
- Atelier pratique

15h15 Pause

15h 30 - 17h

Stress et sommeil - Dr Claude Dalle

- Mécanismes, risques, conséquences, solutions pratiques
- Cours et atelier

17h - 17h 30 Questions réponses
Dr Denis Lamboley – Dr Claude Dalle



Jour 1 Matin

9H : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

9h15 - 10h 45

Nouvelle nutrition et stress (1) - Pr Rapin

- Conséquences du stress sur les comportements alimentaires, action du stress sur les déséquilibres alimentaires, l'approche Wellbeing de la nutrition
- Cours

10h45 - pause

11h – 12h30

Nouvelle nutrition et stress (2) – Pr Rapin

- Stress et besoins nutritionnels, nouvelles approches et régulation des dysfonctions métaboliques sous stress par la nutrition
- Cours

12h30- Déjeuner

14h - 15h 15

La génétique du Wellbeing (1) - Pr Weber

- L'apport des tests et profils génétique dans le bien-être, pourquoi comment, et utilité en pratique courante
- Cours

15h15 Pause

15h30 - 17h

La génétique du Wellbeing (2) - Pr Weber

- Analyse de cas, recommandations, compléments alimentaires de prévention
- Cours et atelier

17h - 17h 30 **Questions réponses**
Pr Rapin – Pr Weber

Jour 2 Matin

9H : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

9h15 - 10h 45

Stress et cerveau - Dr Claude Dalle

- Physiologie, comportements, mémoires, maladies neurodégénératives, solutions pratiques
- Cours et atelier

10h45 - pause

11h – 12h30

Principes de la nutrition bien-être et cours de cuisine anti stress – Elyane Lebre

- Principe de base de l'alimentation anti-stress au naturel – la diététique du bien-être recettes faciles et pratiques
- Cours et atelier

12h30- Déjeuner

14h - 15h 15

Mindfulness et gestion du stress - Dr Denis Lamboley

- Principes et apport de la technique Mindfulness en gestion du stress et mieux être au quotidien
- Cours et atelier

15h15 Pause

15h 30 - 17h

Bilans du stress en pratique - Dr Claude Dalle

- Sang, urines, stress oxydatif, bilan des neurotransmetteurs, interprétation des tests, solutions pratiques, recommandations
- Cours et atelier

17h - 17h 30

Construire un programme anti-stress et de mieux-être

Dr Denis Lamboley – Dr Claude Dalle

- pour les sportifs
- pour les patients
- pour le salariés et dirigeants



La médecine du bien-être est une nouvelle approche globale et intégrative qui tient compte de tous les aspects de l'optimisation du capital santé : gestion du stress, gestion des émotions, hygiène de vie, nutrition, sommeil et récupération.

Le premier certificat de Médecine du Bien-être propose dans ce cadre des cours et ateliers pratiques dispensés par des médecins et spécialistes de ces approches

Pour qui ?

Le cursus s'adresse à un public de professionnels de la santé, médecins, kinésithérapeutes, psychologues, thérapeutes et coachs d'entreprises et sportifs.

Les champs d'application sont larges : santé, monde du travail, sport, coaching...

La pédagogie est axée sur la pratique et l'apport de solutions concrètes selon son champ d'application professionnel ;

Les + de la formation

- une équipe de formateurs médecins spécialistes en WellBeing Medecine
- un cursus complet théorique et pratique
- une formation qui s'appuie sur les dernières recherches scientifiques
- de nouvelles perspectives professionnelles
- un certificat de WellBeing Medecine

Les formateurs

Dr Denis Lamboley



Médecin praticien de Médecine Intégrative et de Gestion du Stress. Consultant en entreprise sur la Gestion du Stress et des émotions. Auteur de l'inventaire WellScan de la qualité de vie au travail et des Risques Psycho-Sociaux. Certifié en médecine chinoise, certifié du Mind Body Medicine USA, Master des Emotions CHU Lille, Approche Neuro Cognitive IME, auteurs de nombreux ouvrages sur la prévention santé et le bien-être, membre de l'International Stress Management Association, formateur en Gestion du Stress.

Dr Claude Dalle



Président du WOSIAM World Society Anti Aging Medicine.
Président FSAAM.
Directeur scientifique du World Anti-Aging Congress.
Chargé d'enseignement à Paris Descartes.
Exercice de l'anti-âge depuis plus de 12 ans. Conférencier international sur la médecine anti-âge (différents congrès internationaux, type Mondial anti-âge.. Auteur de plusieurs ouvrages sur la médecine anti-âge.

Pr Rapin



Professeur Honoraire de pharmacologie
Ancien chef de service hospitalier
Expert Européen de Toxicologie et de Pharmacologie
Spécialiste et recherche en nutrition, micronutrition et nutraceutiques (DU Université de Bourgogne)
Auteur de 170 publications internationales et de 300 publications françaises
Auteur de 300 communications internationales et nationales
Auteur de 7 films scientifiques et de 18 brevets

Pr Weber



Spécialiste microbiologie
CEO des Laboratoires Réunis Luxembourg
Coordinateur scientifique du congrès Anti Ageing Medicine
Membre de l'académie de Médecine Environnementale
Auteur de 120 publications internationales

Tarifs

1 module à la carte : 850€
Le cursus complet de 2 modules avec certificat de Well Being Medecine : 1500€
200€ d'arrhes à l'inscription,
non remboursable si désistement à moins de 15 jours avant le début de la formation

Adresse

24, rue du Faubourg Saint-Jacques
75679 Paris. Cedex 14. Salles : 1502

Horaires

9h - 17h30

Lieu

Faculté Cochin-Port-Royal

Contact

Charlotte de Bouteiller
06 61 13 60 79
cdebouteiller@gmail.com

