



## LE DIAGNOSTIC PRÉVENTION STRESS 360° COLLECTIF

**lieu** 

**En distanciel**

*(pour les diagnostics hors France nous consulter)*

**durée** 

**1 mois et demi**

*(temps moyen de réalisation)*

**coût** 

**3 900 € HT  
par personne**

*(pour les diagnostics hors France nous consulter)*

### **PUBLIC**

Membres d'une équipe potentiellement en tension ayant besoin d'avoir une évaluation biologique, neurobiologique et comportementale précise de leur niveau d'adaptation, de résistance, de vitalité et de lucidité

### **OBJECTIFS**

**Le diagnostic Prévention Stress 360° collectif regroupe un diagnostic Prévention Stress biologique et un diagnostic Prévention Stress Personnalité.**

Il permet individuellement :

- ▶ D'évaluer l'impact biologique et neurobiologique du stress chronique à travers la mesure de 45 marqueurs biologiques fonctionnels
- ▶ De faire un état des lieux sur les pratiques d'hygiène de vie mises en place au quotidien pour se préserver du mauvais stress (sport, sommeil, bilan alimentaire...)
- ▶ De faire la lumière sur les rouages de notre personnalité qui sous-tendent nos réactions en situation de stress.

Il permet de dresser un **profil collectif de la personnalité de l'équipe** face aux challenges et aux défis et un **profil collectif de son niveau de santé vitale**

### **CONTENU**

Le diagnostic Prévention Stress 360° collectif regroupe les deux diagnostics décrits ci-dessous et constitue la phase 1 du parcours Leadership / Managers Sortie de l'urgence

**Le diagnostic Prévention Stress Personnalité réalisé par chaque membre de l'équipe s'appuie sur 3 tests reconnus internationalement :**

- ▶ **Test 1 : Mise en lumière :**
  - des différentes composantes de la personnalité
  - de la façon dont ces composantes s'organisent les unes par rapport aux autres dans la vie personnelle et professionnelle
  - de la façon dont ces composantes résonnent en situations de fort challenge

- ▶ **Test 2 :** Mise en lumière de la capacité à ressentir, évaluer et vivre les émotions au quotidien dans votre vie ou au travail
- ▶ **Test 3 :** Mise en lumière des activités qui favorisent et entravent la performance opérationnelle au travail et des compétences associées

Un profil collectif de personnalité est réalisé à partir des **résultats anonymisés des tests individuels de personnalité de chaque membre de l'équipe**

**Le diagnostic Prévention Stress biologique consiste en un bilan biologique fonctionnel complet (urines, salive, sang) de la capacité d'adaptation et de résistance au stress de chaque membre de l'équipe. Il évalue :**

- ▶ Le niveau d'atteinte biologique par le stress chronique (stress oxydatif, inflammation de bas grade, cycle du cortisol)
- ▶ Le niveau de protection biologique contre le mauvais stress chronique (profil en acides gras, capacité anti-oxydante)
- ▶ La capacité biologique à produire de l'énergie pour faire face au stress chronique (bilan du stress carbonyle)
- ▶ L'état neuro-hormonal avec bilan des neuromédiateurs (bonne humeur, anxiété, motivation, engagement, capacité à répondre au stress aigu) et les risques métaboliques et cardio-vasculaires encourus

Le diagnostic biologique est complété par un bilan alimentaire complet en ligne pour faire le point sur les comportements alimentaires aidant et non aidant face au stress et un bilan des comportements quotidiens révélateurs du stress accumulé

Un profil collectif biologique est réalisé à partir des **résultats anonymisés des examens biologiques individuels de chaque membre de l'équipe**

## DÉROULÉ

### **Diagnostic Personnalité (pour chaque membre de l'équipe) :**

Chaque test de personnalité réalisé en ligne donne lieu à un debriefing individuel en visio-conférence. Un diagnostic final en visio-conférence fait la synthèse des 3 debriefings

### **Diagnostic biologique (pour chaque membre de l'équipe) :**

- ▶ Collecte à distance des échantillons sanguins, urinaires et salivaires (envoi d'un kit de prélèvements) et traitement des échantillons prélevés du talent par un laboratoire spécialisé en biologie fonctionnelle
- ▶ Réalisation d'un bilan alimentaire en ligne
- ▶ Réalisation d'un bilan sur les habitudes de vie en ligne
- ▶ Débriefing en visio-conférence des résultats biologiques par le médecin Actistress (Médecin spécialisé en biologie fonctionnelle et en diététique)
- ▶ Debriefing individuel final en visio-conférence faisant la synthèse des résultats

Tous les résultats du diagnostic Prévention Stress 360° collectif de l'équipe (**profil collectif de personnalité face aux challenges et aux défis et profil collectif biologique évaluant le niveau de santé vitale**) sont partagés en Phase 2 du parcours Leadership / Managers Sortie de l'urgence

Si l'équipe qui a réalisé le diagnostic Prévention Stress 360° collectif ne s'inscrit pas dans un parcours Leadership / Managers Sortie de l'urgence, l'ensemble des résultats collectifs peut être restitué au groupe sous réserve d'un coût supplémentaire

Actistress se réserve le droit de ne pas lancer la phase 2 du parcours Leadership / Managers Sortie de l'urgence si les conditions de réussite de ce dernier ne sont pas réunies

### MODALITÉS LÉGALES

Tous les tests (Personnalité / Biologie) réalisés pour chaque participant et les données extraites par Actistress sont protégés par la confidentialité du partage de données. Cette dernière est encadrée par un contrat spécifique par participant signé entre l'entreprise, le collaborateur et Actistress (contrat tri-partite)



### SUR DEVIS : OPTION DE SUIVI NUTRITION

**En fonction des résultats biologiques, il peut être recommandé de faire un suivi nutrition. Ce suivi comprend :**

- ▶ Une posologie individuelle en corrélation avec les résultats biologiques
- ▶ La commande et l'envoi des compléments alimentaires chez le client (pour 1 à 3 mois de traitement)
- ▶ Un rdv de mise en place du rééquilibrage alimentaire avec notre médecin nutritionniste (visio-conférence)
- ▶ Le suivi du médecin sur 1 mois à 2 mois afin de vous aider à la mise en place du protocole alimentaire
- ▶ Un rdv de fin de programme