



## LE DIAGNOSTIC PRÉVENTION STRESS 360° INDIVIDUEL

**lieu** 

En distanciel

**durée** 

1 mois et demi  
*(temps moyen  
de réalisation)*

**coût** 

3 900 € HT  
par personne  
*(pour les diagnostics  
hors France nous consulter)*

### **PUBLIC**

**Dirigeant, manager ou collaborateur clef potentiellement exposé à un stress chronique ayant besoin de :**

- ▶ Faire une évaluation biologique / neurobiologique de l'impact du stress chronique
- ▶ Faire un point précis sur sa perception des situations et ses comportements en situation de forts challenges pour mieux les comprendre, les améliorer, les renforcer ou s'en protéger si besoin

### **OBJECTIF DU DIAGNOSTIC PRÉVENTION STRESS 360°**

**Le diagnostic Prévention Stress 360° regroupe un diagnostic biologique et un diagnostic Personnalité. Il permet ainsi :**

- ▶ 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.

### **CONTENU**

Le diagnostic Prévention Stress 360° regroupe les deux diagnostics décrits ci-dessous

**Le diagnostic Prévention Stress Personnalité 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

**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. 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

## DÉROULÉ

### Diagnostic Personnalité :

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 :

- ▶ Collecte à distance des échantillons sanguins, urinaires et salivaires (envoi d'un kit de prélèvements) et traitement des échantillons prélevés du patient 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

Si le diagnostic concerne un collaborateur de l'entreprise, un débriefing respectant la confidentialité des données est organisé avec l'employeur et le collaborateur à l'issue de la phase Diagnostic pour faire un point et envisager la suite à donner

Le diagnostic Prévention Stress 360° est obligatoire pour intégrer un stage Sortie de l'Urgence individuel ou collectif

Si un parcours Actistress a été envisagé en post-diagnostic, Actistress se réserve le droit de ne pas le démarrer si les conditions de réussite du parcours ne sont pas réunies

### MODALITÉS LÉGALES

Tous les tests biologiques 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)



#### À PARTIR DE 1 000 € HT : 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