

lieu 

En distanciel

durée 

1 mois et demi
(temps moyen
de réalisation)



LE DIAGNOSTIC **PRÉVENTION STRESS 360°** INDIVIDUEL

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 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 2 à 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 appétences et des irritants qui favorisent ou entravent la performance opérationnelle au travail**

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 :

Organisation de 2 rdv de debriefing en visio-conférence

Diagnostic biologique :

- ▶ 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
- ▶ 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)