

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

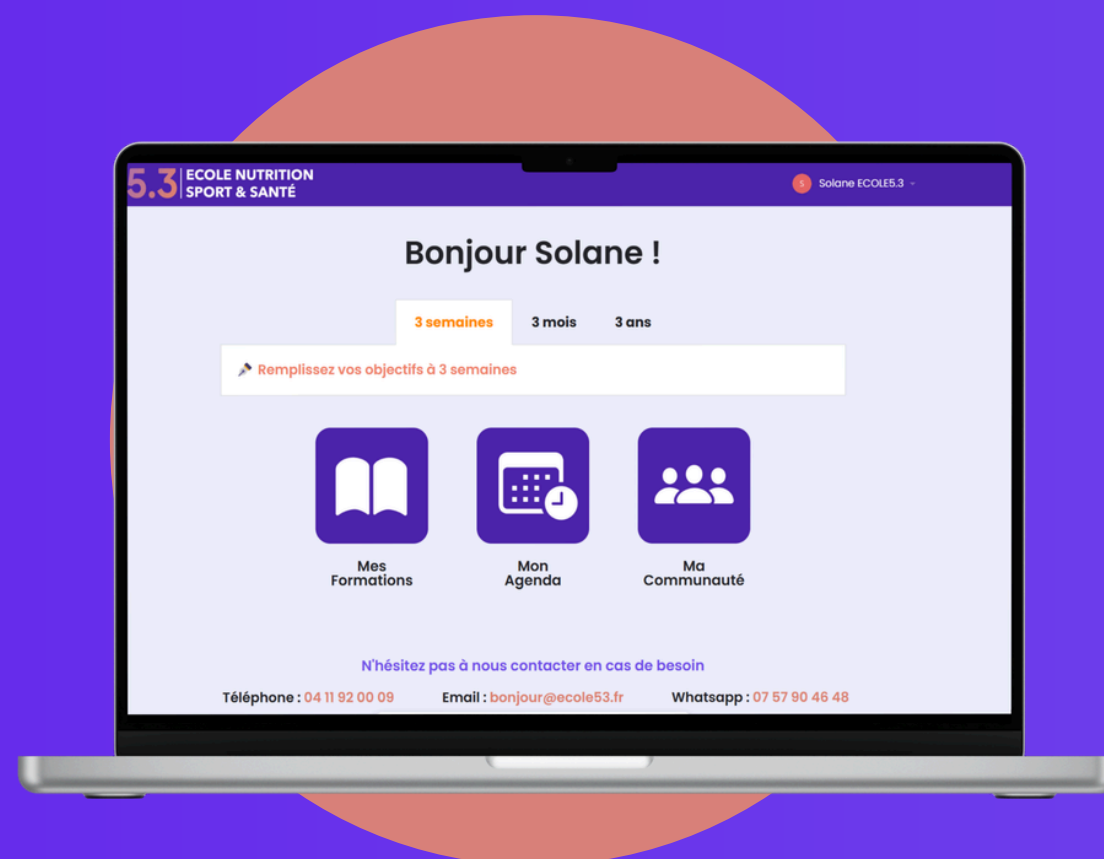


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

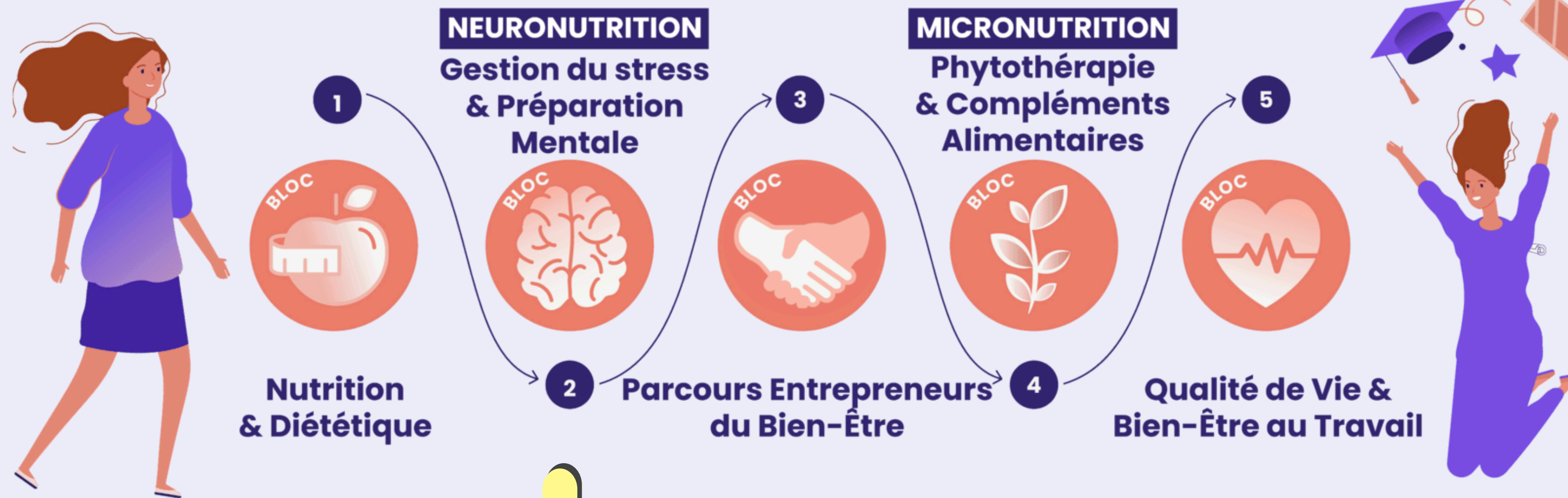
**La plateforme de formation
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8
personnes**

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



L'équipe pédagogique



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

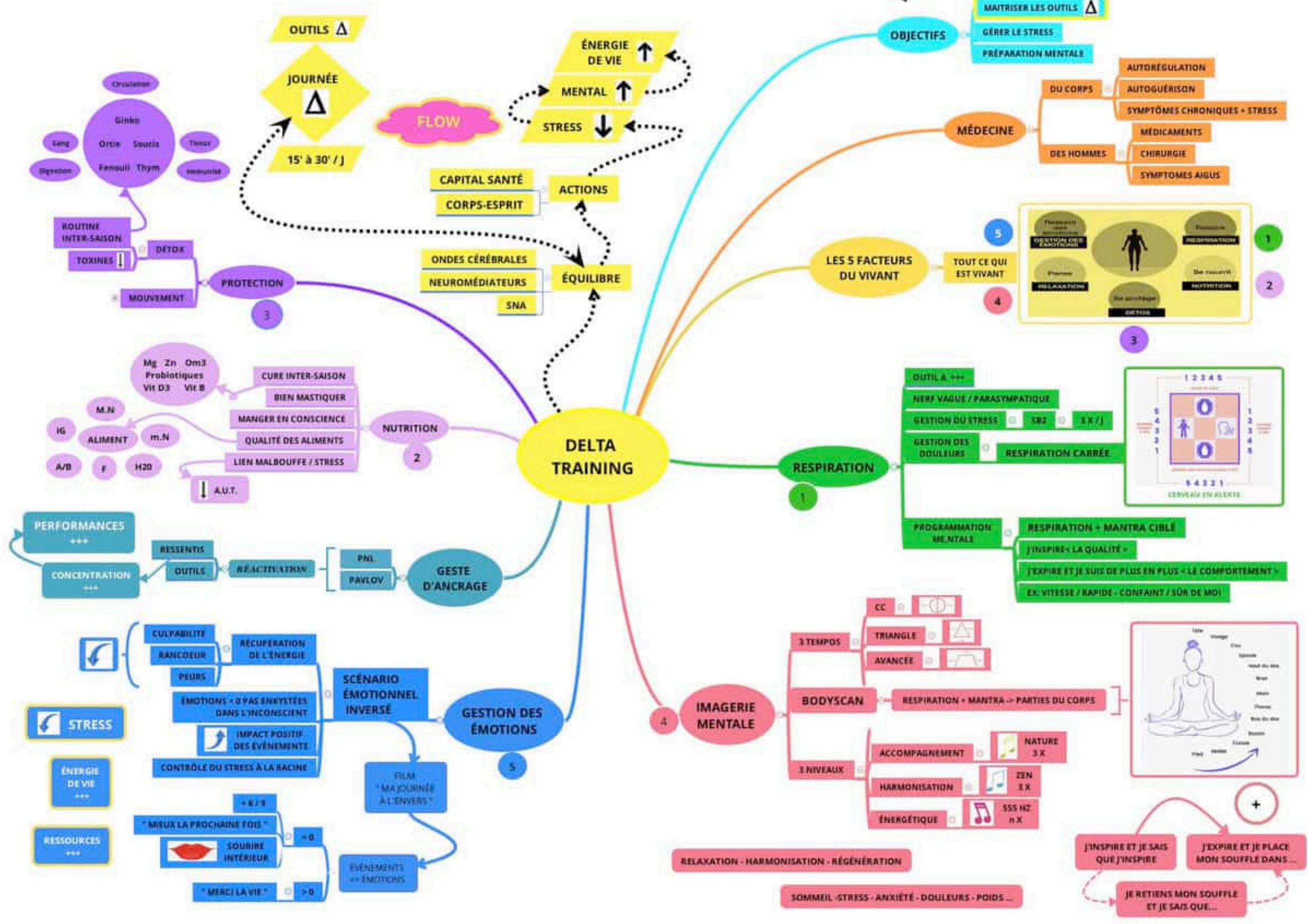
Introduction

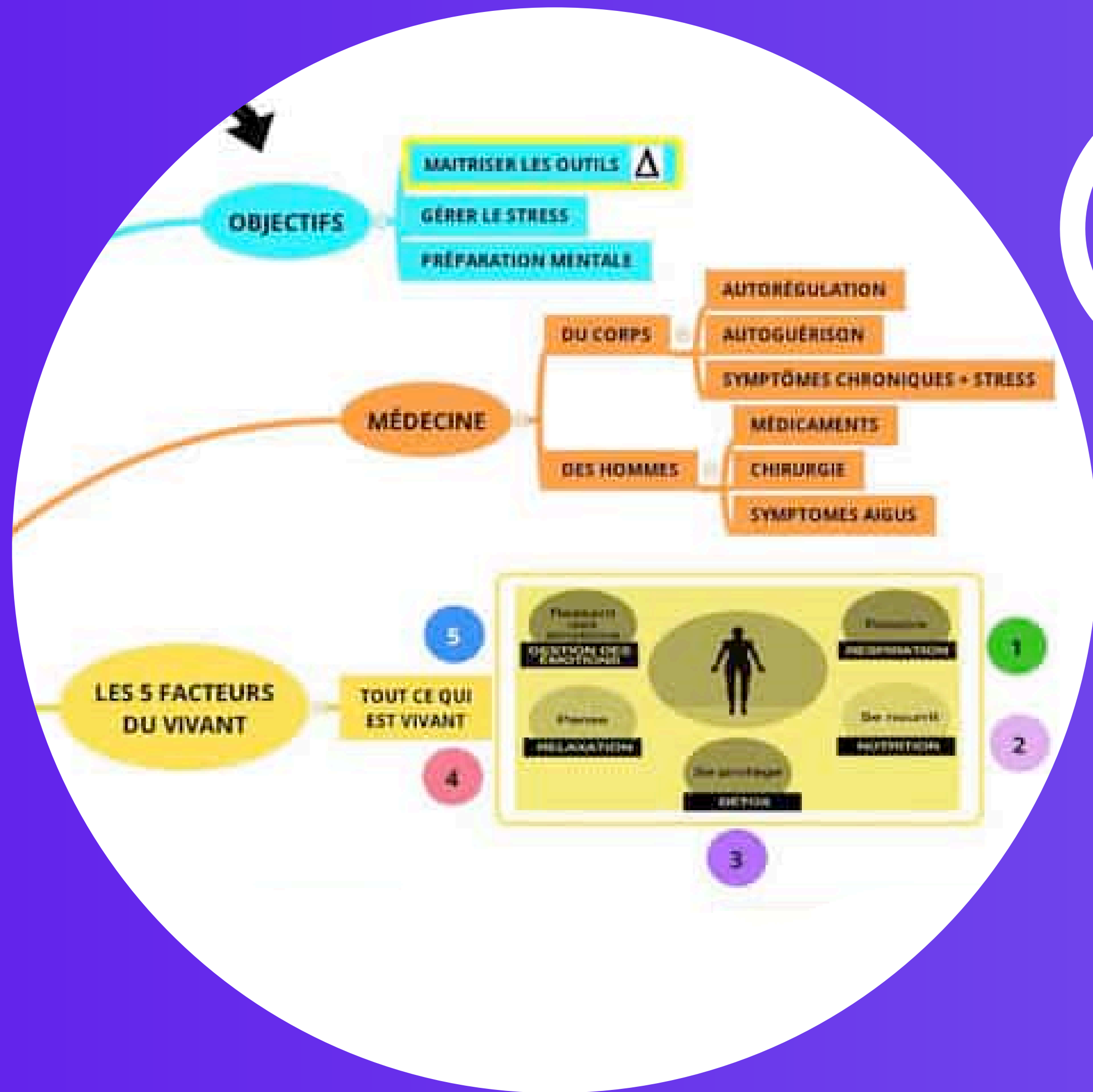
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes





RESPIRATION

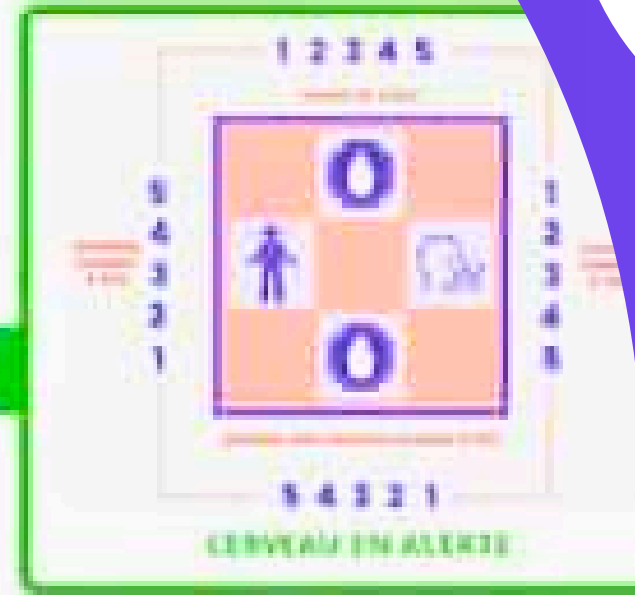
OUTIL & ⇄

NERF VAGUE / PARASYMPATIQUE

GESTION DU STRESS 100 100 100 100

GESTION DES DOULEURS

RESPIRATION CARRÉE



PROGRAMMATION MENTALE

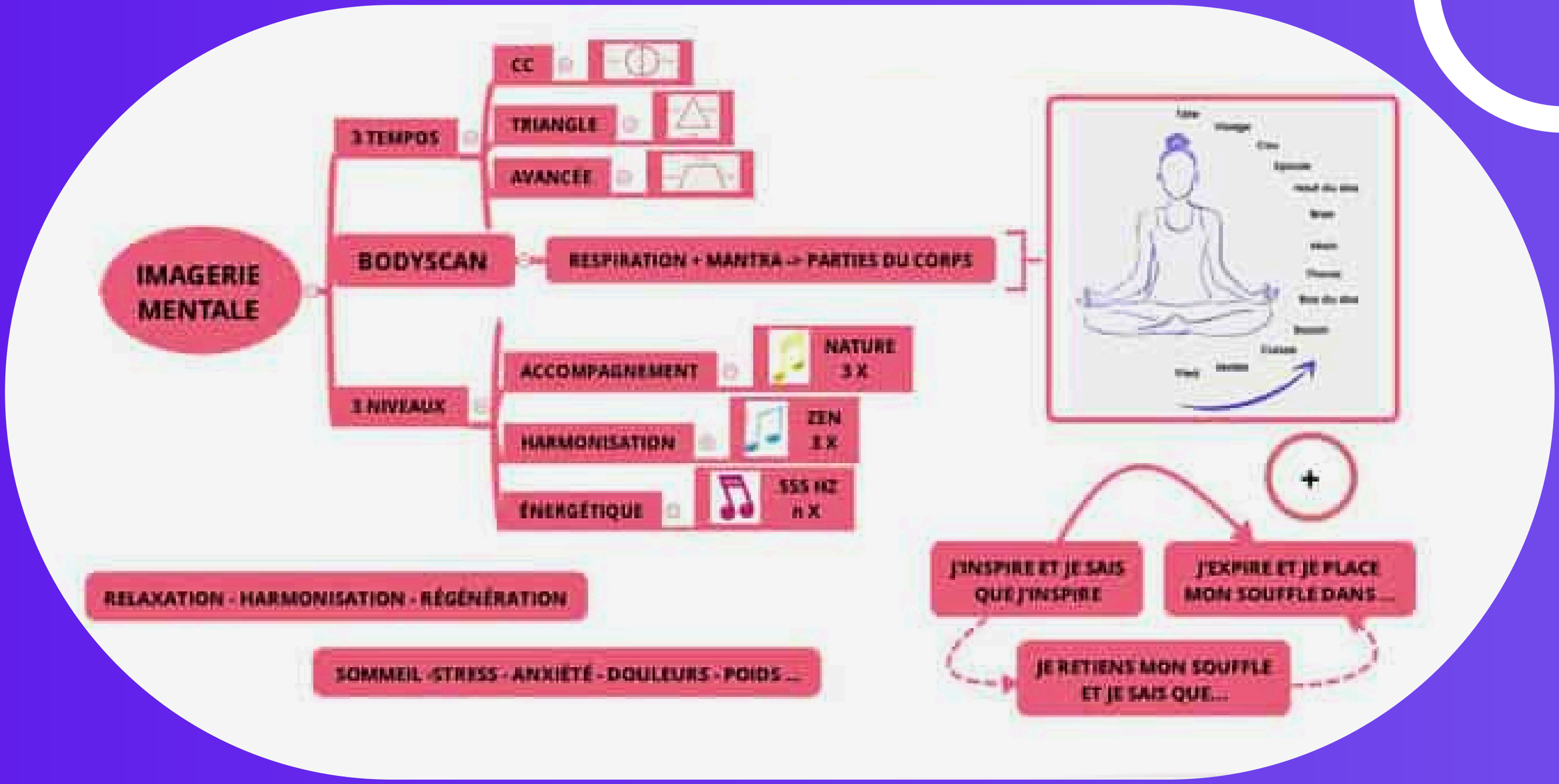
RESPIRATION - MANTRA CIBLÉ

J'INSPIRE - LA QUALITÉ -

J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS - LE COMPORTEMENT

EX: VITESSE / RAPIDE - CONFIAINT / SÛR DE MOI





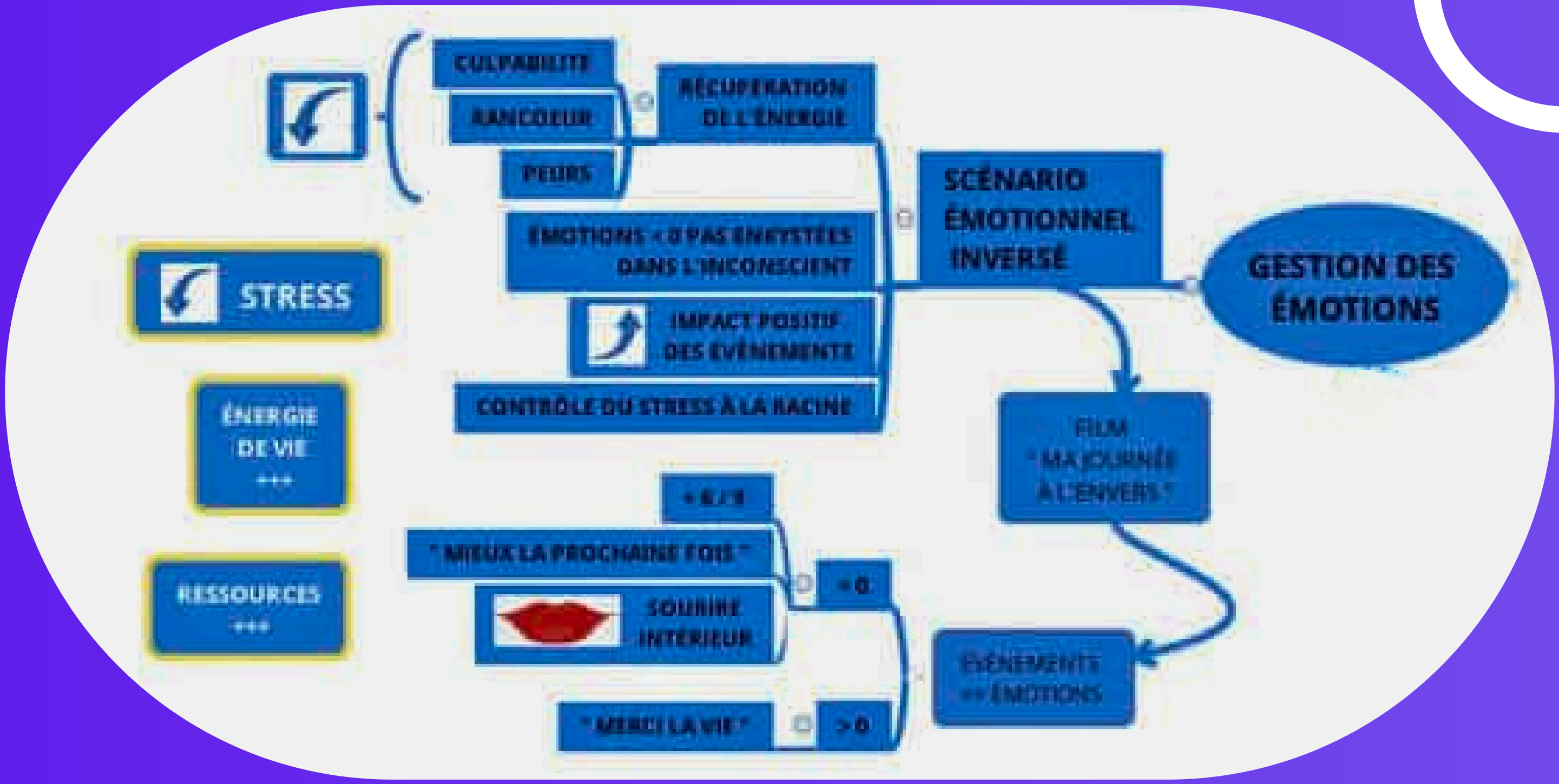
ZOOM SUR LE **BODY SCAN**

Suite à une chute lors de son footing, Sonia s'est foulée la cheville.

Dans cette phase de convalescence, sa charge mentale s'est accentuée : elle est maman de trois enfants et les ruminations du soir l'empêchent désormais de s'endormir sereinement.

Vous recommandez le BodyScan pour accélérer la guérison de sa cheville et à apaiser son mental.

Pourquoi ce choix, et dans quel facteur du vivant l'intégrez-vous ?



ZOOM SUR LE SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

Thomas, 38 ans, est infirmier aux urgences. Chaque jour, il est confronté à la douleur, à l'angoisse et parfois à l'agressivité des patients. Très humain et à l'écoute, il garde tout pour lui et ne parle pas de ses ressentis. Depuis quelques semaines, il se sent vidé, irritable et pleure sans raison apparente.

En quoi cet outil va pouvoir l'aider ?

