

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



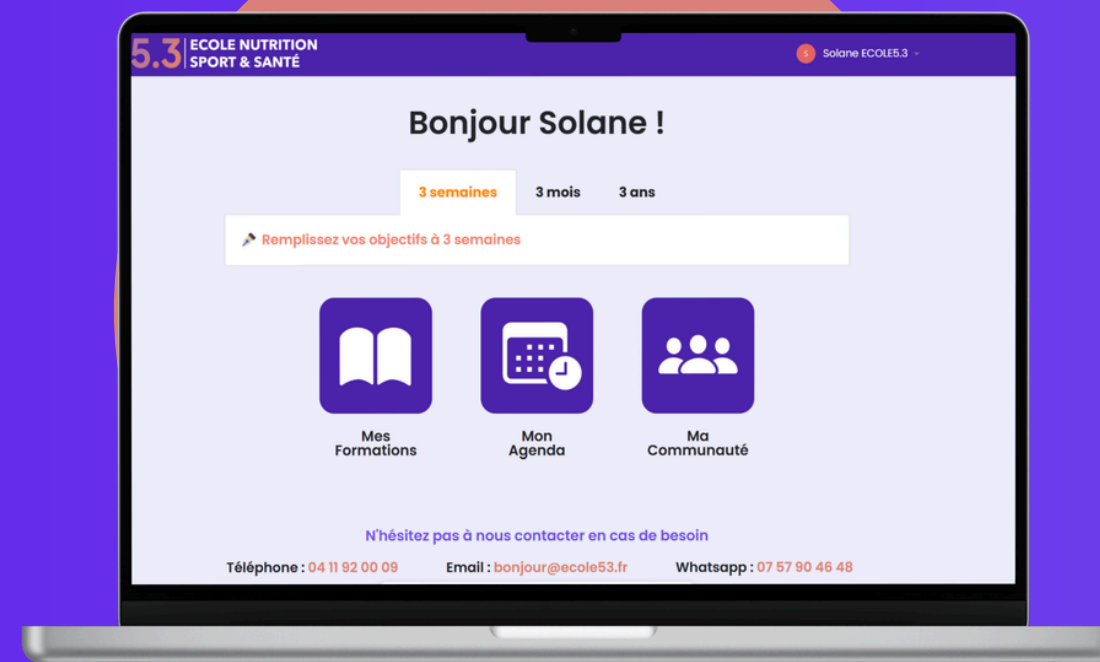


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

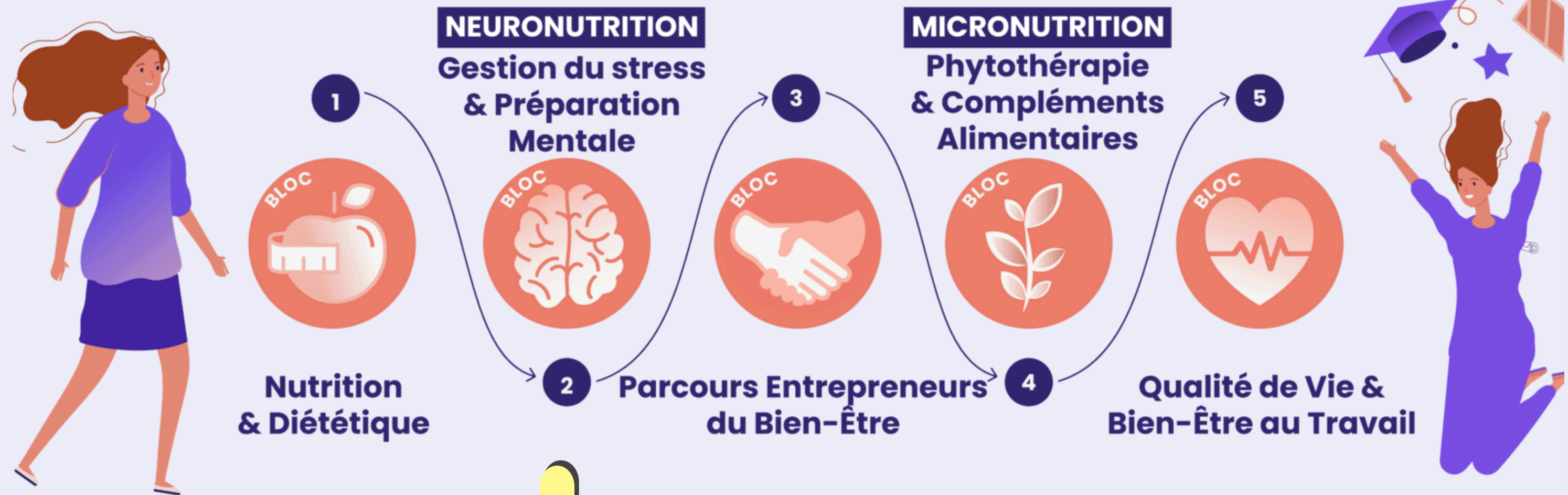
**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS  
ÊTES  
ICI

# Vos Rendez-vous & Outils

[🏠 ACCUEIL](#)

## Mon Agenda

[⬆ RETOUR](#)

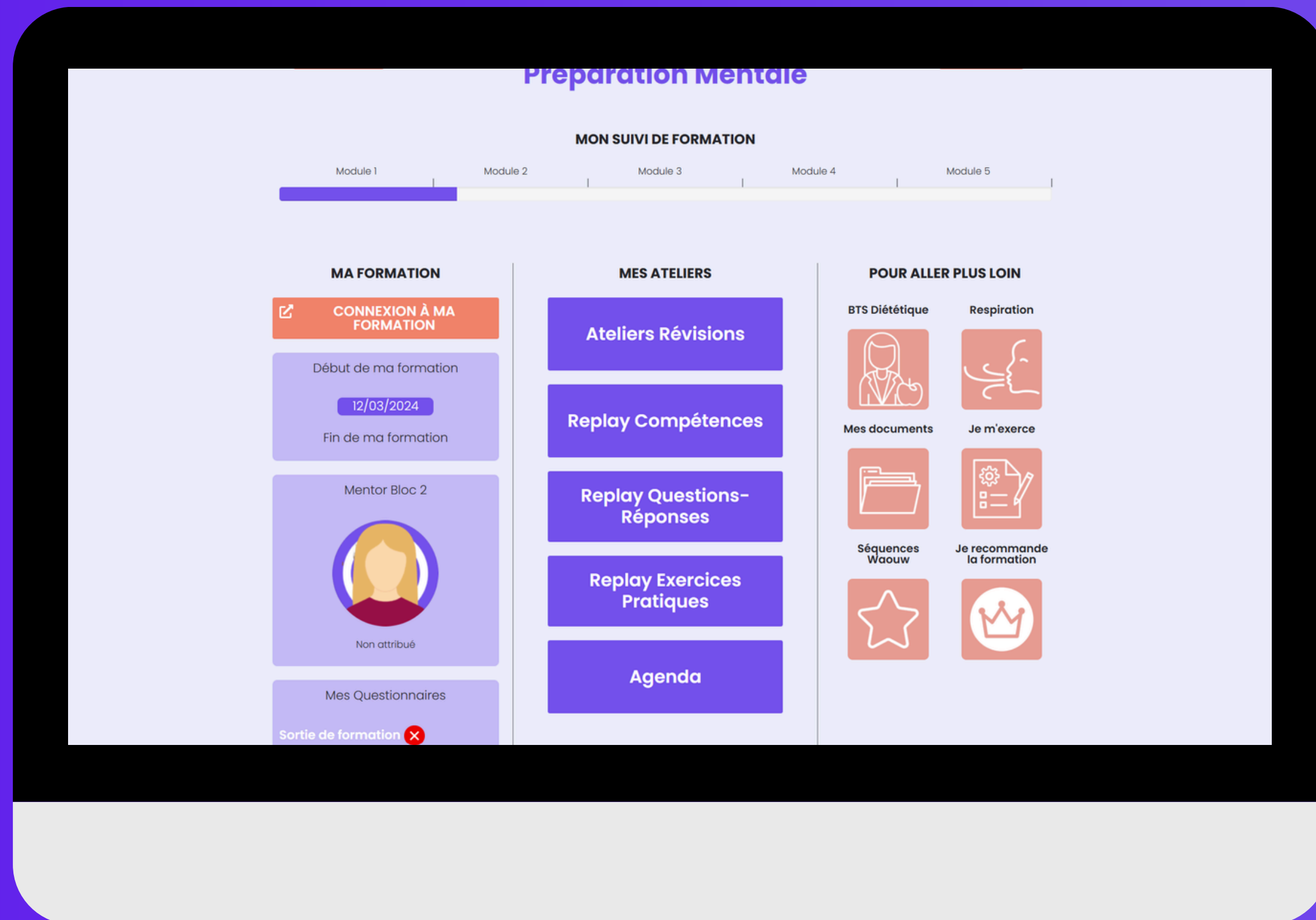
[Nutrition & Diététique](#)[Gestion du Stress & Mental](#)[Parcours Entrepreneur](#)[Phyto & Micronutrition](#)[Qualité de vie & BET](#)[Tous](#)

Cette semaine ▼

| LUNDI | MARDI                                                                                                                                                                                                                               | MERCREDI                                                                                                                                                                            | JEUDI                                                                                                                                                                                                                          | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                    | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 9     | 10                                                                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                                                                                          | 14     | 15       |
|       | <div>12h30 – 13h30<br/>🧠 Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale – Atelier 1 Compétences Neuro &amp; Stress</div> <div>18h30 – 19h15<br/>🌿 Phyto &amp; Stress – Atelier Questions Réponses Pleine Santé ?</div> | <div>8h00 – 8h45<br/>🏋️ GymWaouw avec Léa – Activités Physiques Adaptées &amp; Santé</div> <div>12h30 – 14h00<br/>🌱 Atelier Découverte : Lancer votre activité complémentaire</div> | <div>12h30 – 13h30<br/>🧠 Optimiser son animation d'atelier en entreprise – Atelier Compétences Bloc 5 💖 Animation d'atelier &amp; QVBET (🎁 atelier offert)</div> <div>17h30 – 18h15<br/>👯 Le réseau des Fifties &amp; co</div> | <div>9h00 – 12h00<br/>🎉 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</div> <div>12h30 – 13h30<br/>💪 Coup de BOOST – l'atelier pour (enfin) oser ton premier pas concret !</div> <div>13h30 – 14h00<br/>🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</div> |        |          |



# Votre espace élève



# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

## ACCOMPAGNER VERS UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

## GUIDER VERS LA PLEINE SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

## FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# Créez votre premier partenariat avec une **Diététicienne 5.3**



Gagnez en légitimité

Augmentez votre confiance en vous

Apportez un service premium



## DÉROULEMENT :

### Niveau 1

#### **GROUPE WHATSAPP SOUTIEN CONTINU**

Groupe de 3 à 5  
Conseiller.es en  
Nutrition sous la  
supervision de la  
Diététicienne

### Niveau 2

#### **CONSULTATION AVEC LA DIÉTÉTICIENNE**

La Diététicienne vous  
accompagne sur vos  
RDV Nutrition en cas  
de pathologies ou de  
blocages.



## BÉNÉFICES :

- **Légitimité** : se présenter aux professionnels de santé devient plus aisé. Vous appartenez à une équipe pluridisciplinaire !
- **Montée en compétences continue** pour bénéficier de l'expertise terrain de la Diététicienne.
- **Confiance renforcée** : moins de doutes, plus d'assurance face aux cas réels.
- **Soutien et motivation** : vous êtes rassuré.e dans votre pratique et soutenu.e dans votre projet.
- Accompagnements des clients avec pathologies ( niveau 2)



## PRÉ-REQUIS :

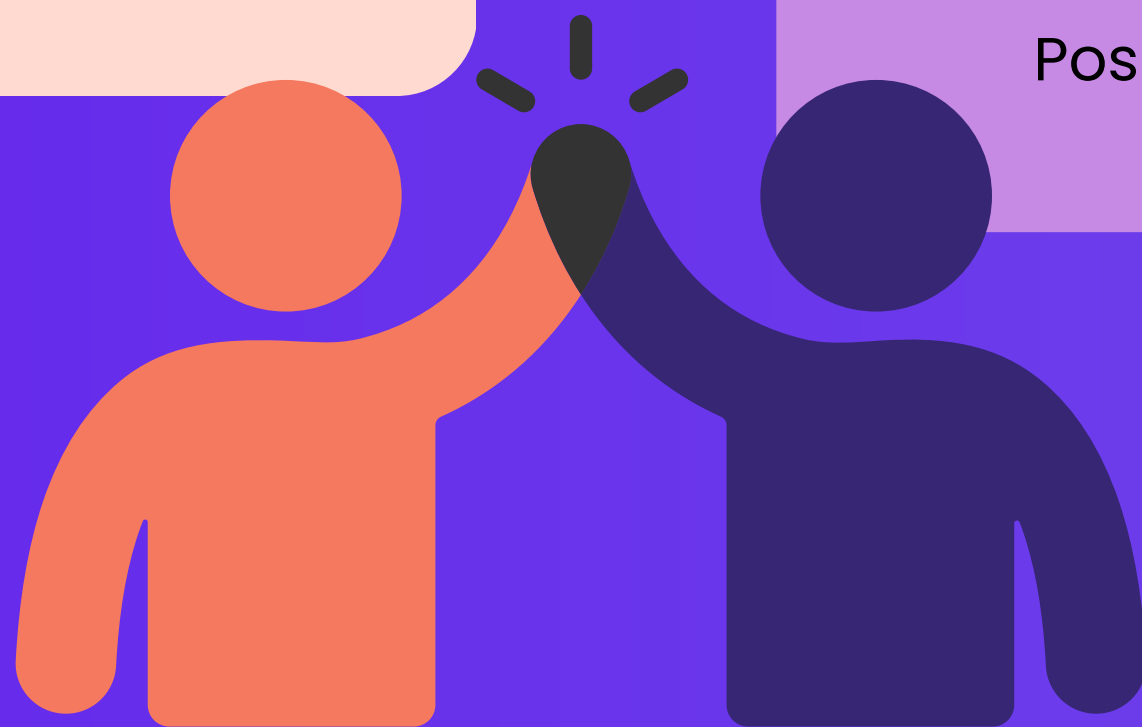
- Avoir validé le **Bloc 1 Nutrition**.
- **Avoir suivi le Bloc 3 ou avoir créé votre activité**
- Avoir au moins **3 clients**.
- **Volonté de progresser !**

## DÉVELOPPEMENT ACCÉLÉRÉ DE VOTRE ACTIVITÉ

Niveau 1 : **35 €/mois** par conseiller

Niveau 2 : **60 €/consultation à la charge du client. La consultation est souvent remboursée par la mutuelle.**

Possibilité de cumuler les deux.



**13h30 on en reparle !**



# L'équipe



## **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



# À l'animation



- **Responsable du Parcours Pleine Santé**
- **Diététicienne spécialisée en microbiote & nutrition pédiatrique**
- **Créatrice de contenus et de programmes 100% action**

🎓 Diplômée du DU Alimentation & obésité de l'enfant (avec mention ✅)

💡 J'accompagne les MICI, les pathologies inflammatoires et bien sûr... tous ceux qui veulent en finir avec les inflammations digestives.

**Ma passion ?** Démystifier le microbiote, transmettre avec le sourire et saupoudrer chaque intervention de peps ✨

📍 Solane Marmin Buriez, experte du microbiote et de la bonne humeur !



# AGENDA

**12h30–12h35**

**Briefing**

12h35–12h40

★ 12h40–13H20

13H20–13H30

Introduction

Mind map / Cas pratique

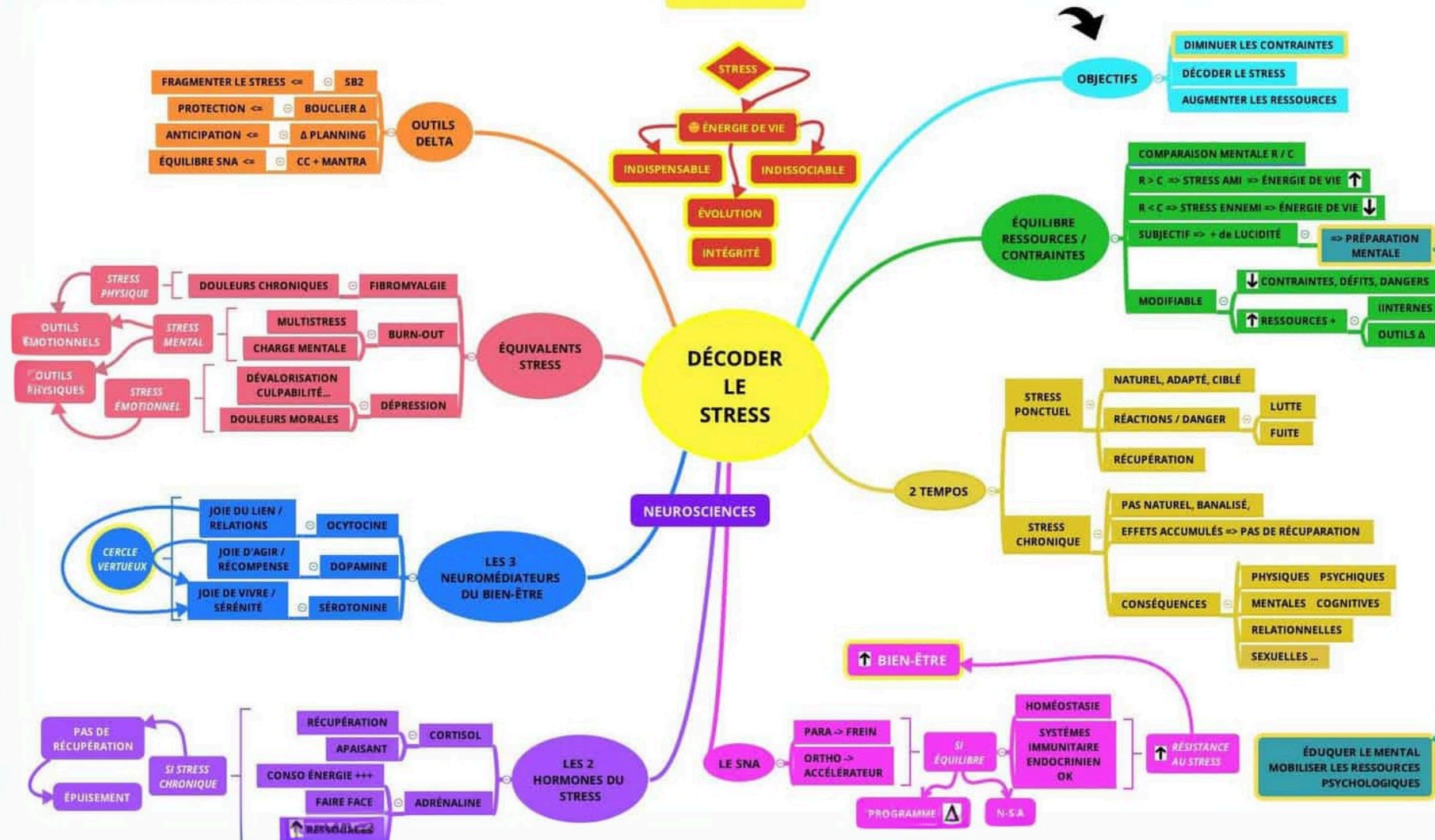
Vos questions

**13h27–13h30**

**Débrief en 3 minutes**



## MODULE 1



## MODULE 1



**DÉCODER  
LE  
STRESS**



ÉQUILIBRE  
RESSOURCES /  
CONTRAINTES

COMPARAISON MENTALE R / C

$R > C \Rightarrow$  STRESS AMI  $\Rightarrow$  ÉNERGIE DE VIE  $\uparrow$

$R < C \Rightarrow$  STRESS ENNEMI  $\Rightarrow$  ÉNERGIE DE VIE  $\downarrow$

SUBJECTIF  $\Rightarrow$  + de LUCIDITÉ

$\Rightarrow$  PRÉPARATION  
MENTALE

MODIFIABLE

$\downarrow$  CONTRAINTES, DÉFITS, DANGERS

$\uparrow$  RESSOURCES +

INTERNES

OUTILS Δ







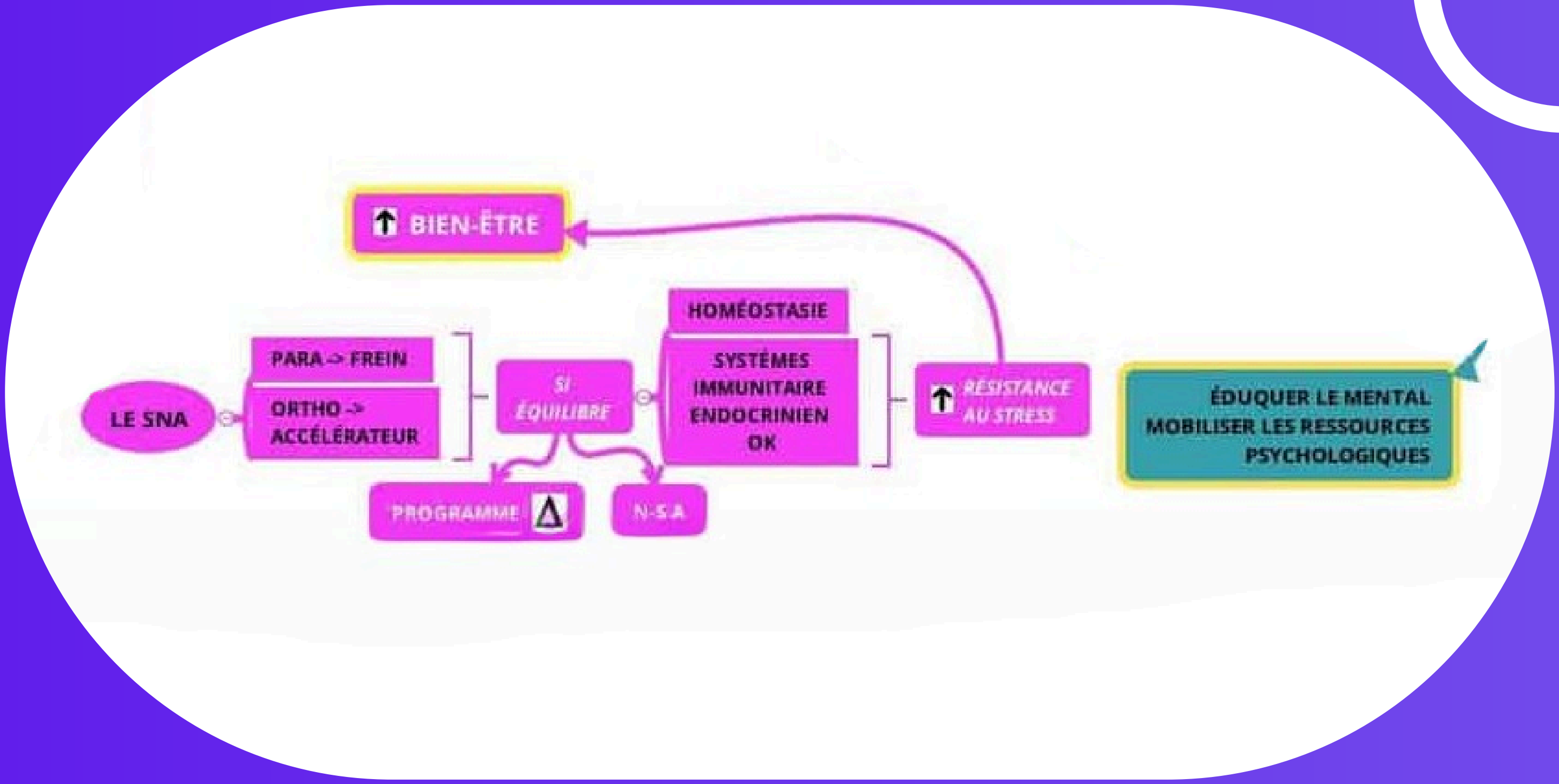
# **ZOOM SUR LE STRESS**

**Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?**

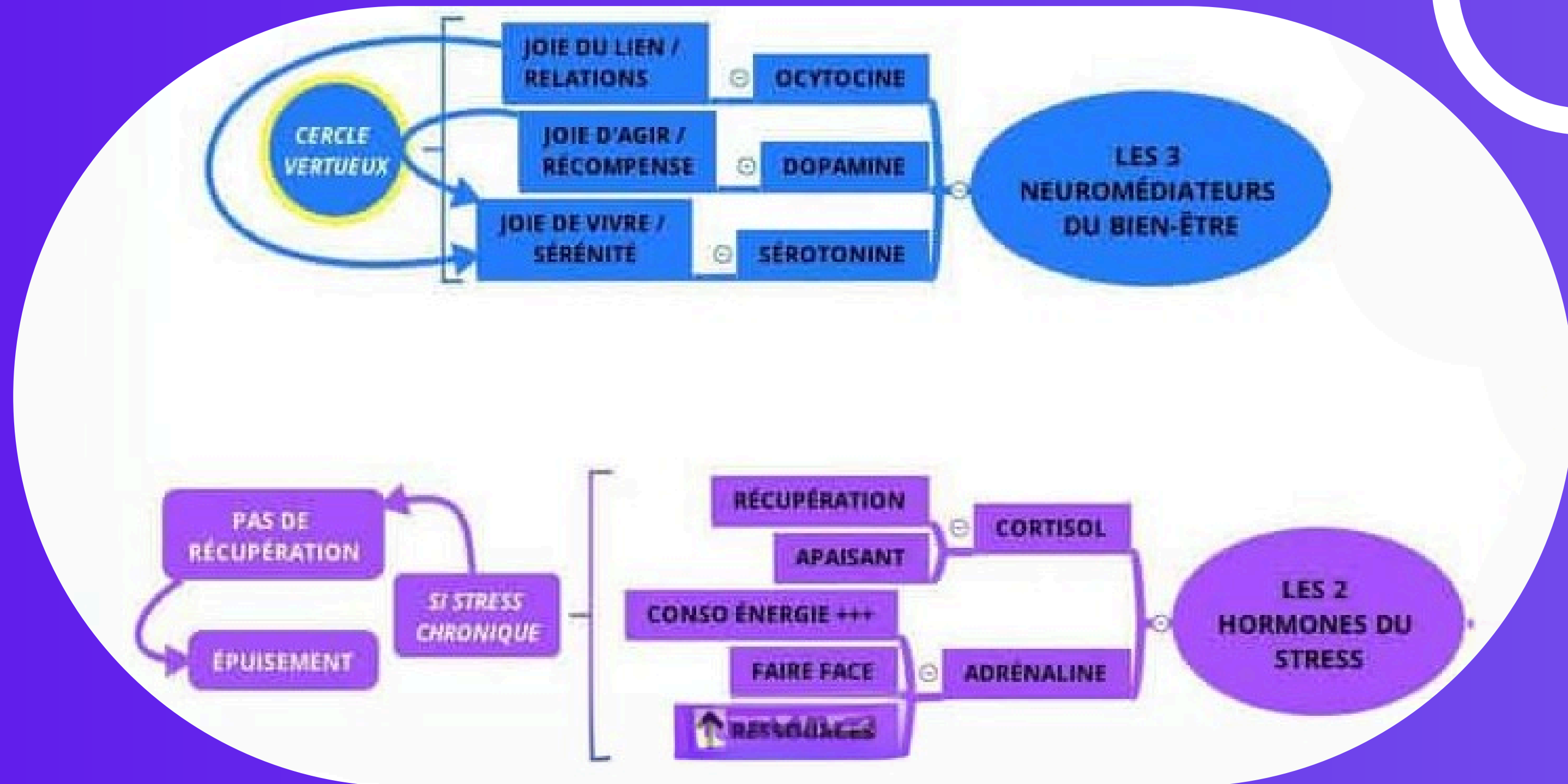
**Qu'est-ce qui a déclenché ce moment de stress ?**

**Quels furent les symptômes ?**

**Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?**





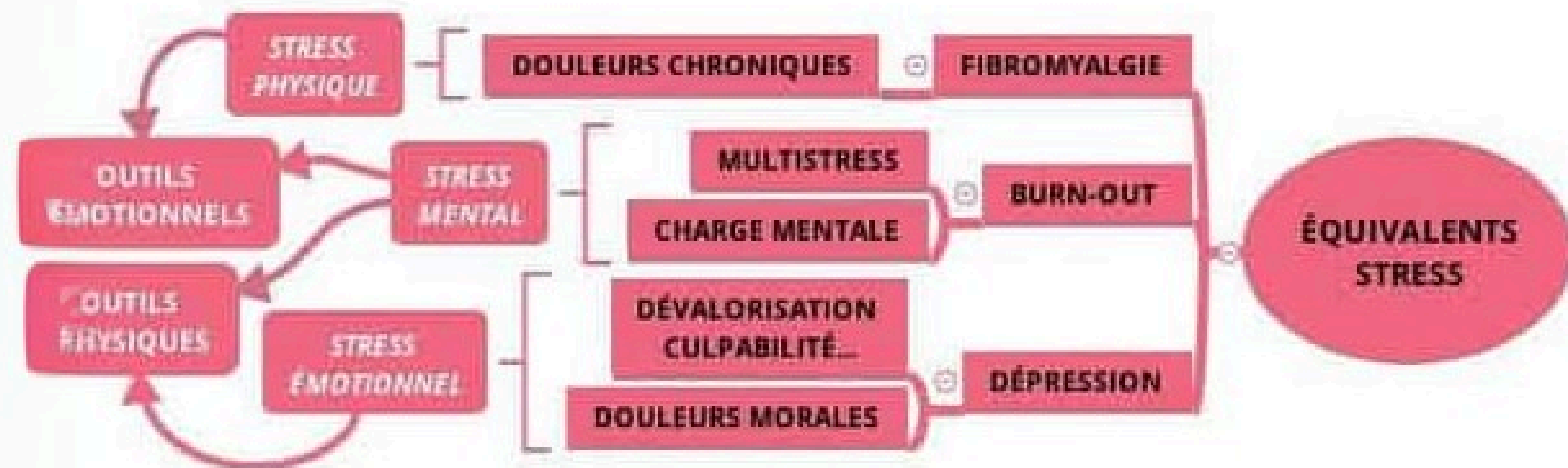


# **ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 2**

**Marie vient de passer un moment tendre à câliner son bébé dans ses bras.**

**Quel est le neurotransmetteur principalement sécrété ?**

**Quelle autre neurotransmetteur intervient ensuite ?**



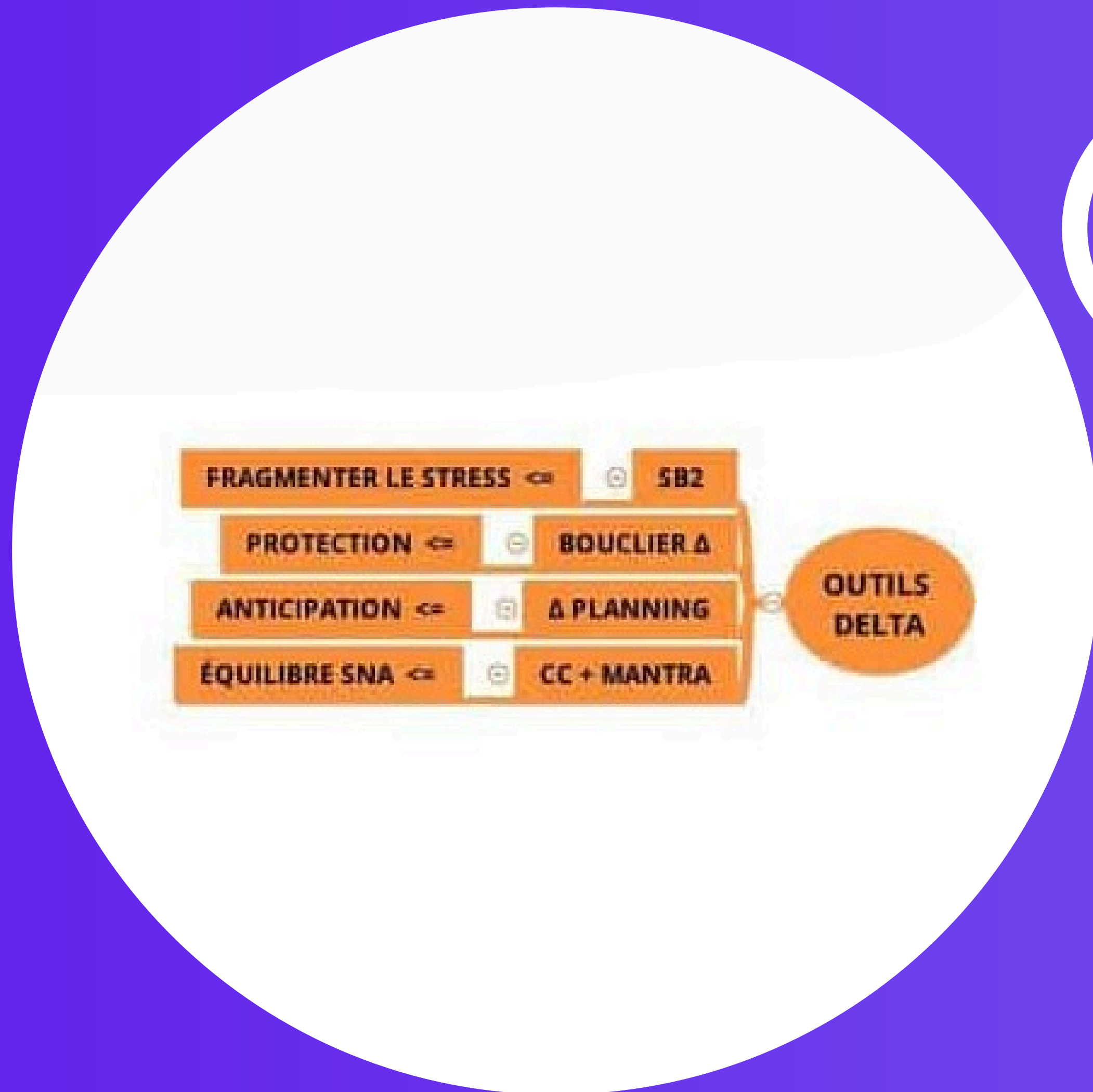


# **ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 2**

**Marie travaille sur un projet complexe avec des délais très serrés. Elle doit jongler entre de nombreuses tâches, résoudre des problèmes difficiles et se concentrer pendant de longues heures, ce qui lui cause une grande fatigue intellectuelle et des difficultés de concentration.**

**De quel profil type de stress s'agit il ici ?**

**Quel est selon vous son équivalent stress ?**



## **ZOOM SUR LES OUTILS DELTA – MOIS 2**

**Quelle première ressource associée à l'équilibre recommanderiez-vous à Marie pour l'aider à surmonter son stress chronique ?**

**Quel outil pourrait l'aider à une meilleure concentration ?**

# POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

**HUMILITÉ**  
Rester modeste et reconnaître ses  
limites.

**#1** Passer à l'action

**#2** Gagner en légitimité

**#3** Collecter vos premiers avis clients

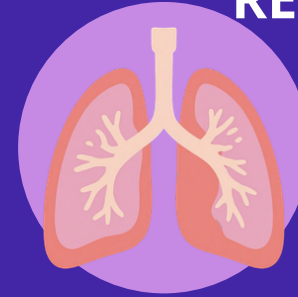
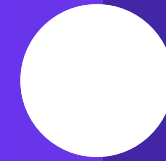




# LES 5 RÉFLEXES PLEINE-SANTÉ POUR DÉBUTER AVEC LES NEUROSCIENCES

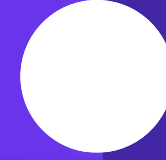
En quelques jours de pratique quotidienne, ces 5 réflexes favorisent une meilleure élimination, une digestion optimisée, une régulation du système nerveux, un sommeil plus réparateur et une énergie plus stable tout au long de la journée.

Ils sont directement issus de la méthode des 5 *Facteurs du Vivant* du Dr Yann Rougier.



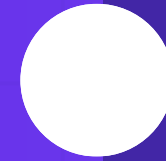
## RESPIRATION CONSCIENTE

Cohérence cardiaque  
3 fois/jour 3 min  
5 sec inspir. / 5 sec expir.  
15 min avant les repas.



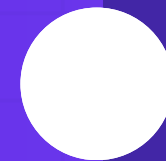
## ASSIETTE SANTÉ

1/4 protéines, 1/2 légumes,  
1/4 féculents complets,  
1 c. à s. de bonnes graisses  
1 petit verre d'eau par gorgées  
Soigner la mastication



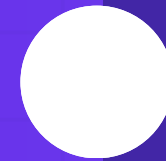
## MARCHE RYTHMIQUE

30 min, allure soutenue  
1-2 fois/jour (matin / fin de journée)  
Respiration synchronisée : 3 pas  
inspire / 5 pas expire.



## CHRONO- HYDRATATION

Verre d'eau tiède à jeun, puis petites  
gorgées d'eau entre les repas.  
1 petit verre au repas.  
Dernier verre avant 20h.



## SOMMEIL RÉPARATEUR

Favoriser un rythme régulier  
Privilégier le rythme coucher tôt,  
lever tôt.  
Éviter les écrans et les repas lourds  
avant de dormir.

# A vos claviers !



**Quel réflexe de Pleine-Santé  
allez-vous mettre en place de  
manière prioritaire dans votre  
quotidien ?**



# À VOS QUESTIONS !

