

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

**Votre Chat GPT Assistant
Gestion du stress**



3

**Mon groupe et
mon mentor**

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Clotilde Poivilliers

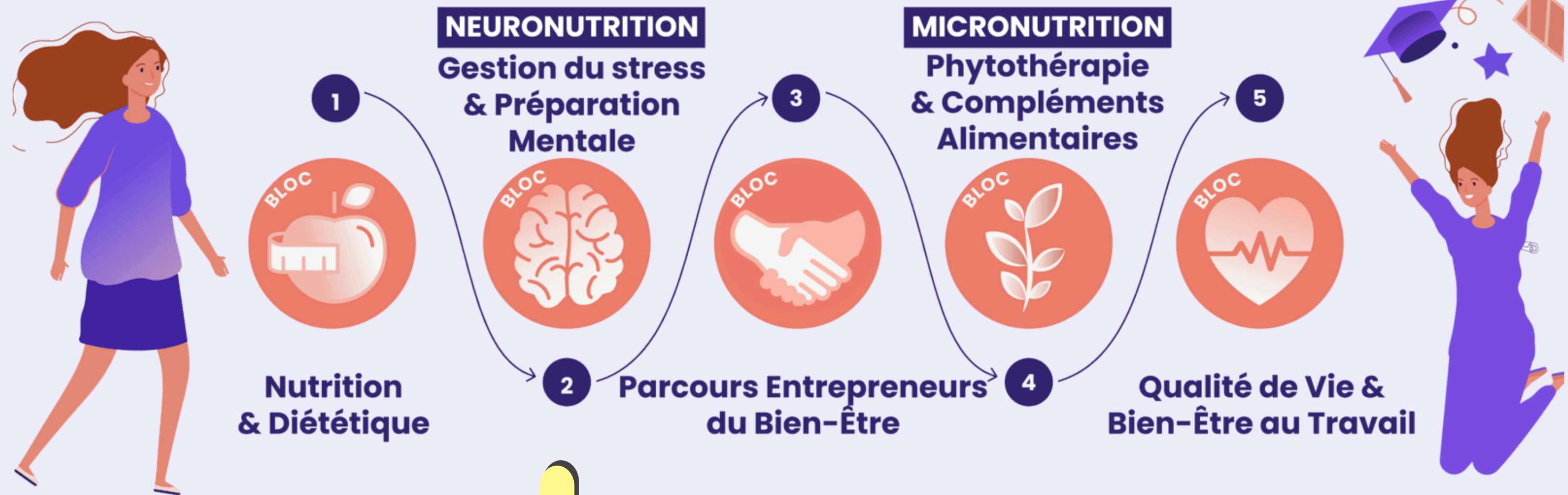
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

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

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

Sébastien Bretesché



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

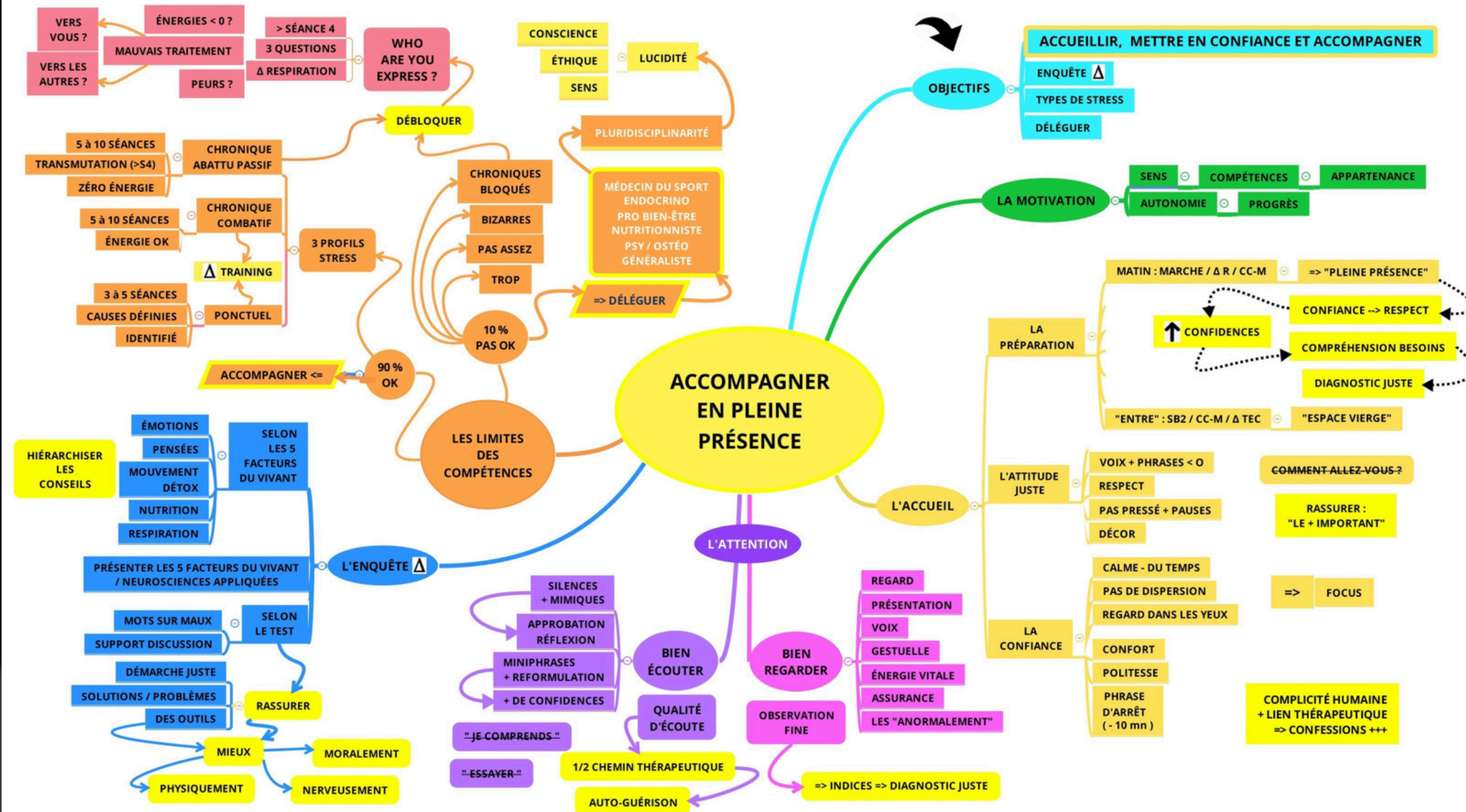
Mind map / Cas pratique

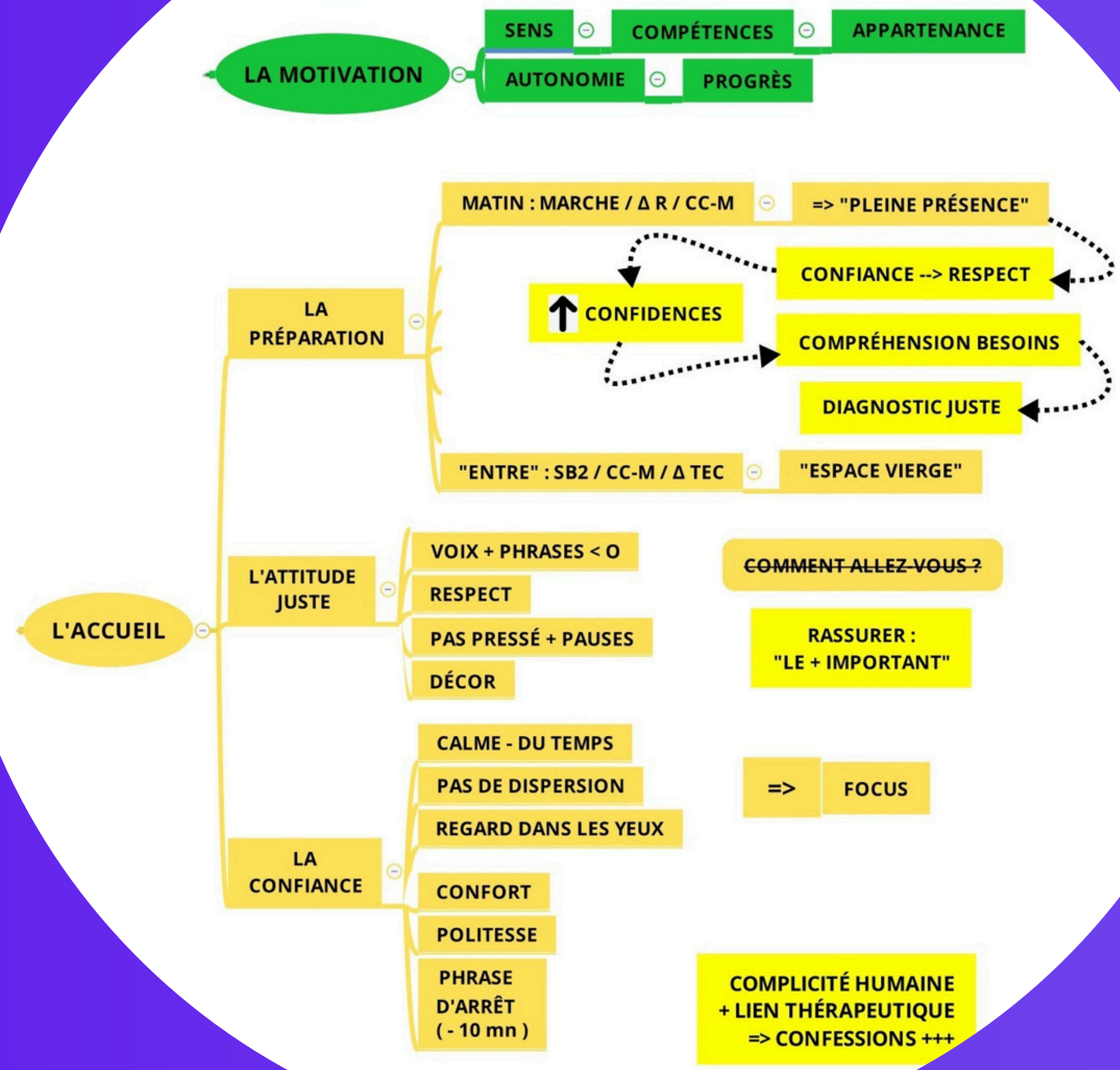
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

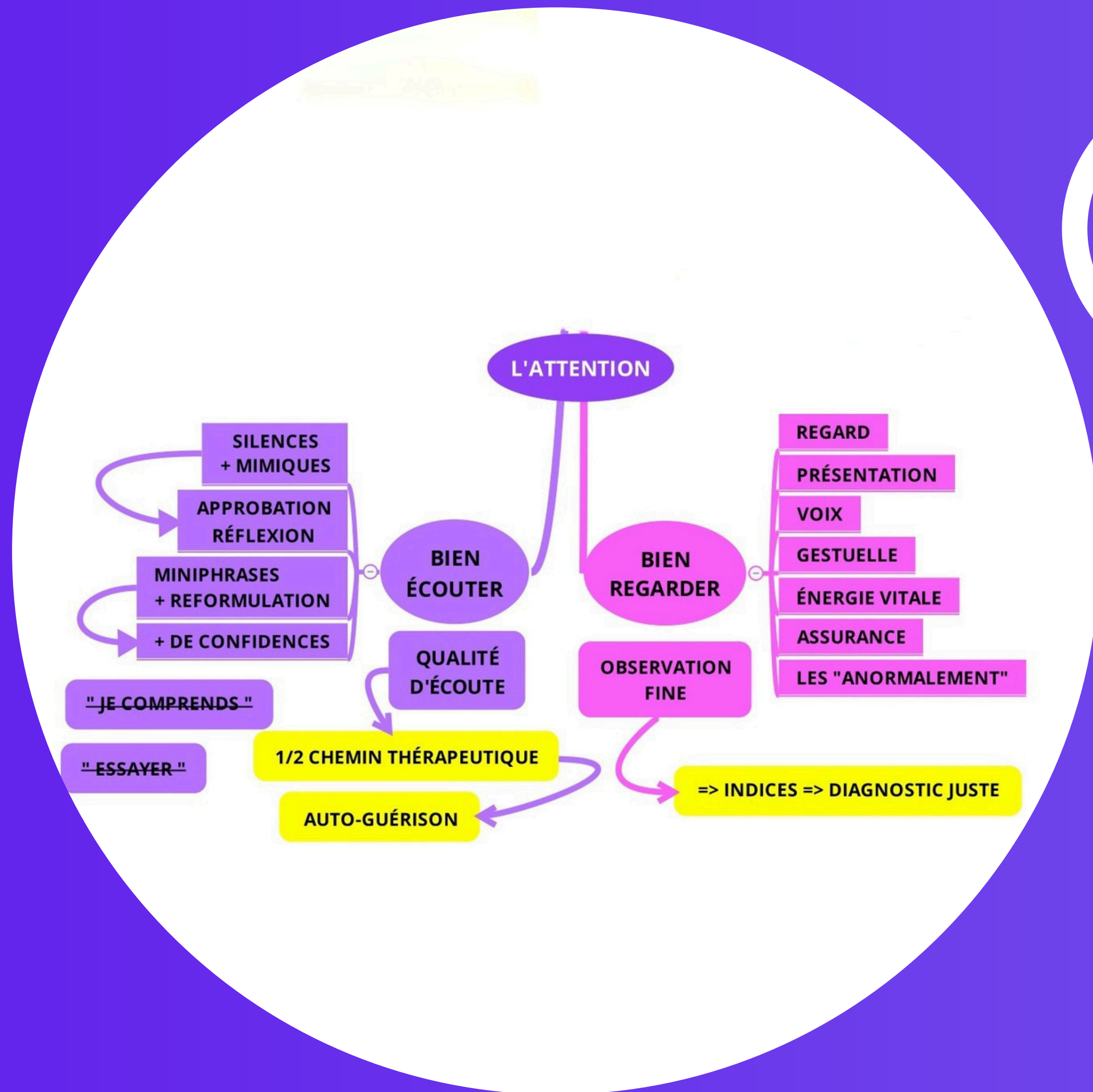
MODULE 4





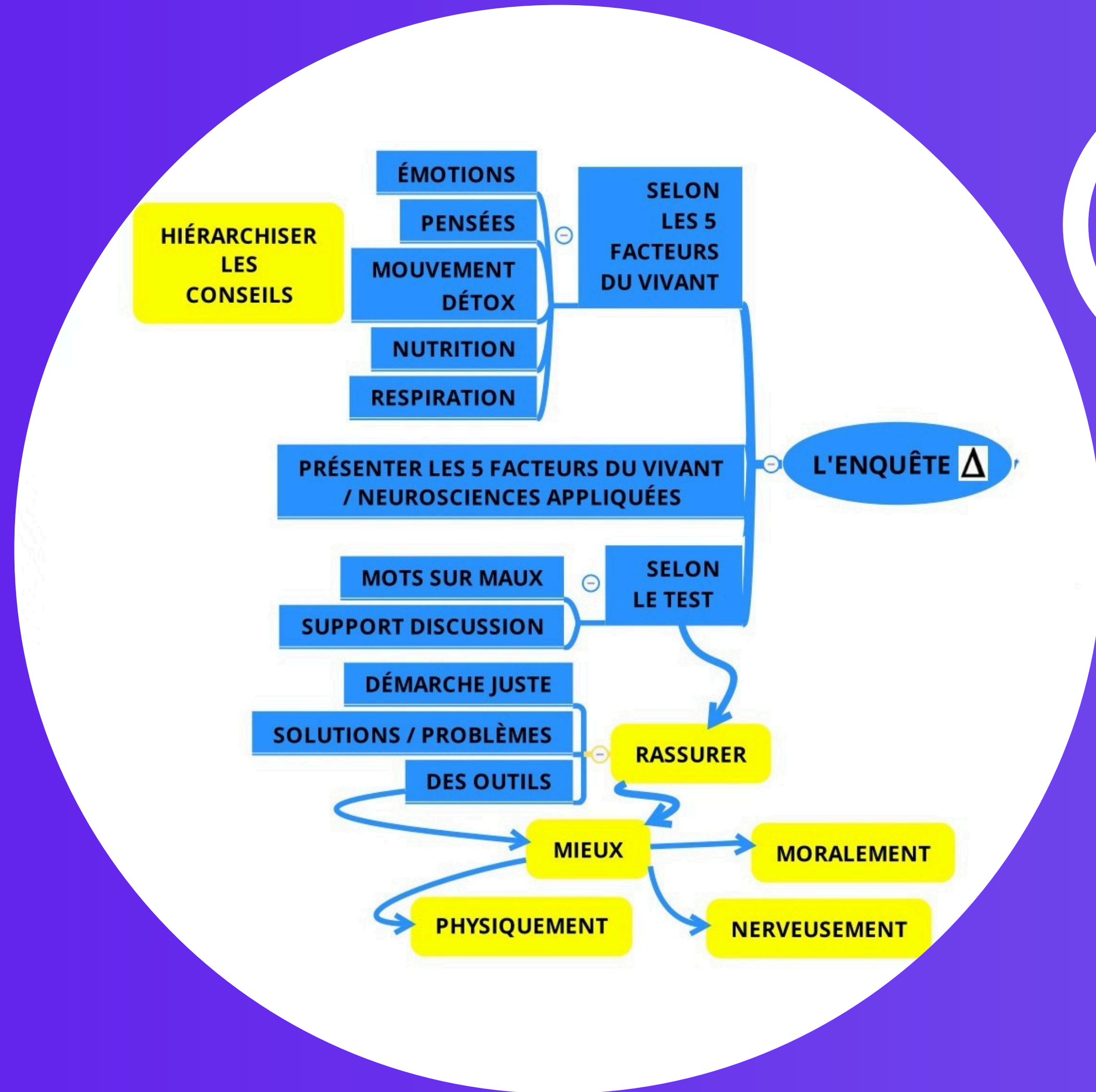
ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 2

Vous venez de faire une séance avec une cliente qui vous a bouleversé, que pouvez-vous faire pour être pleinement présent lors de la séance suivante ?



ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE – MOIS 3

Pourquoi est-il important de reformuler ?



ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – QUESTION OUVERTE

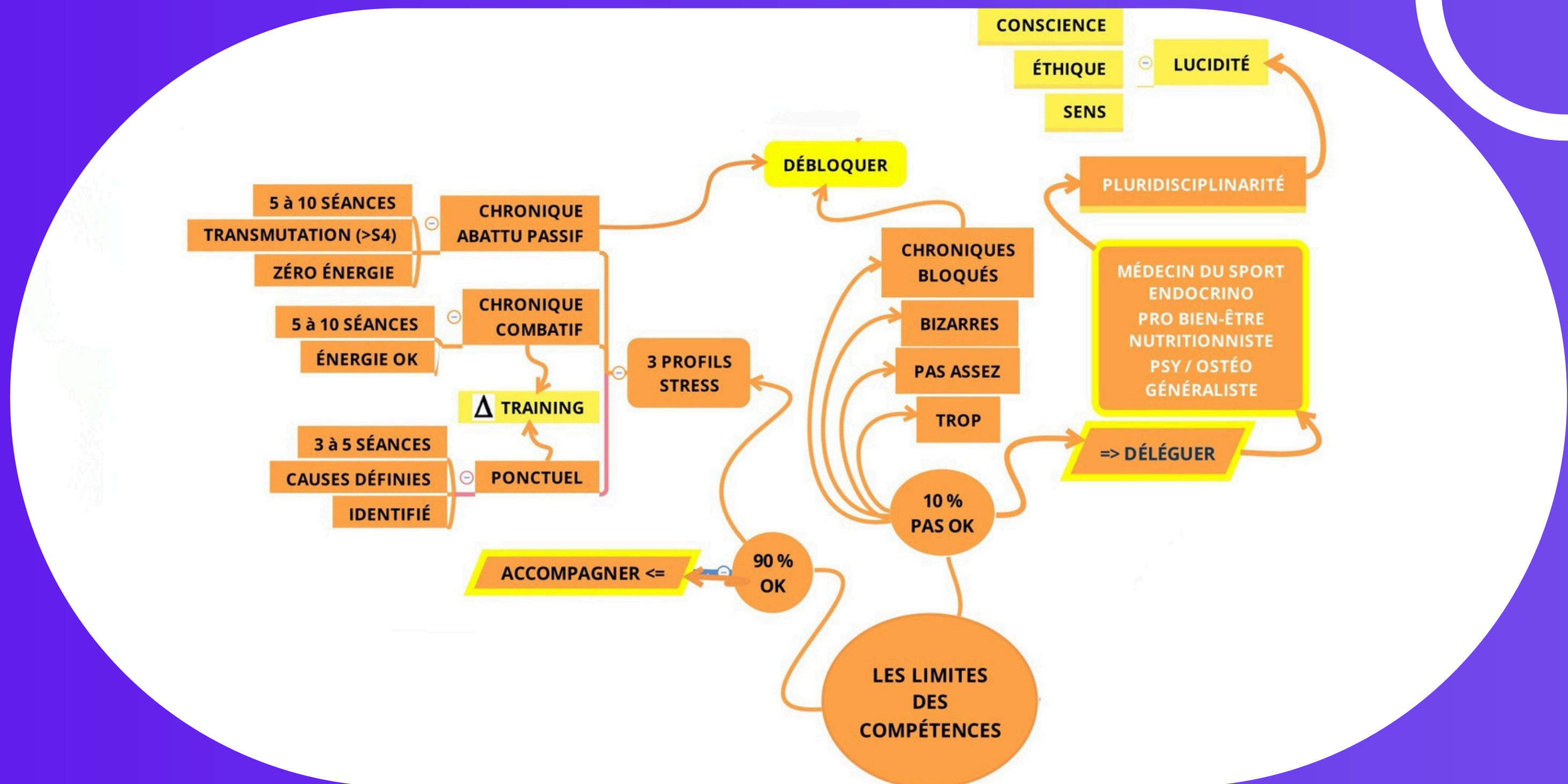
Quelle question clé poser pour identifier quel facteur du vivant est le plus impacté par le stress chez votre client ?

- **En lien avec sa façon de se nourrir**
- **En lien avec ses émotions**
- **En lien avec son mental**
- **En lien avec sa respiration**
- **En lien avec sa détox et son activité physique**

ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – MOIS 2

**Votre client n'arrête pas de vous dire
qu'il est stressé.**

**il est énervé : comment pouvez-vous lui
expliquer les conséquences du stress sur les
émotions ?**



ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 2

Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, et qu'il n'arrive pas à pratiquer les outils :

S'agit-il d'un stress combatif ou abattu/passif ?

ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 1

**Vous avez un client qui n'arrête pas de vous
provoquer et de vous poser
des questions personnelles.**

De quelle catégorie de clients fait-il partie ?

ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 3

Vous avez un client qui n'arrête pas de vous provoquer et de vous poser des questions personnelles.

Vous estimez que vous ne pouvez pas l'accompagner, comment le lui dire ?



À VOS QUESTIONS !

