REC ATELIER №4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE





5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ



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



1
BLOC
Nutrition & Diététique

NEURONUTRITION
Gestion du stress & Préparation Mentale

2
BLOC
Parcours Entrepreneurs du Bien-Être

3
BLOC

MICRONUTRITION
Phytothérapie & Compléments Alimentaires

4
BLOC
Qualité de Vie & Bien-Être au Travail

5
BLOC



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	Introduction
13h05-13H35	Mind map / Cas pratique
13H35-13H40	Vos questions

13h40-13h45 **Débrief en 3 minutes**

Mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com

MODULE 4

ACCOMPAGNER EN PLEINE PRÉSENCE

OBJECTIFS
- ACCUEILLIR, METTRE EN CONFIANCE ET ACCOMPAGNER
- ENQUÊTE Δ
- TYPES DE STRESS
- DÉLÉGUER

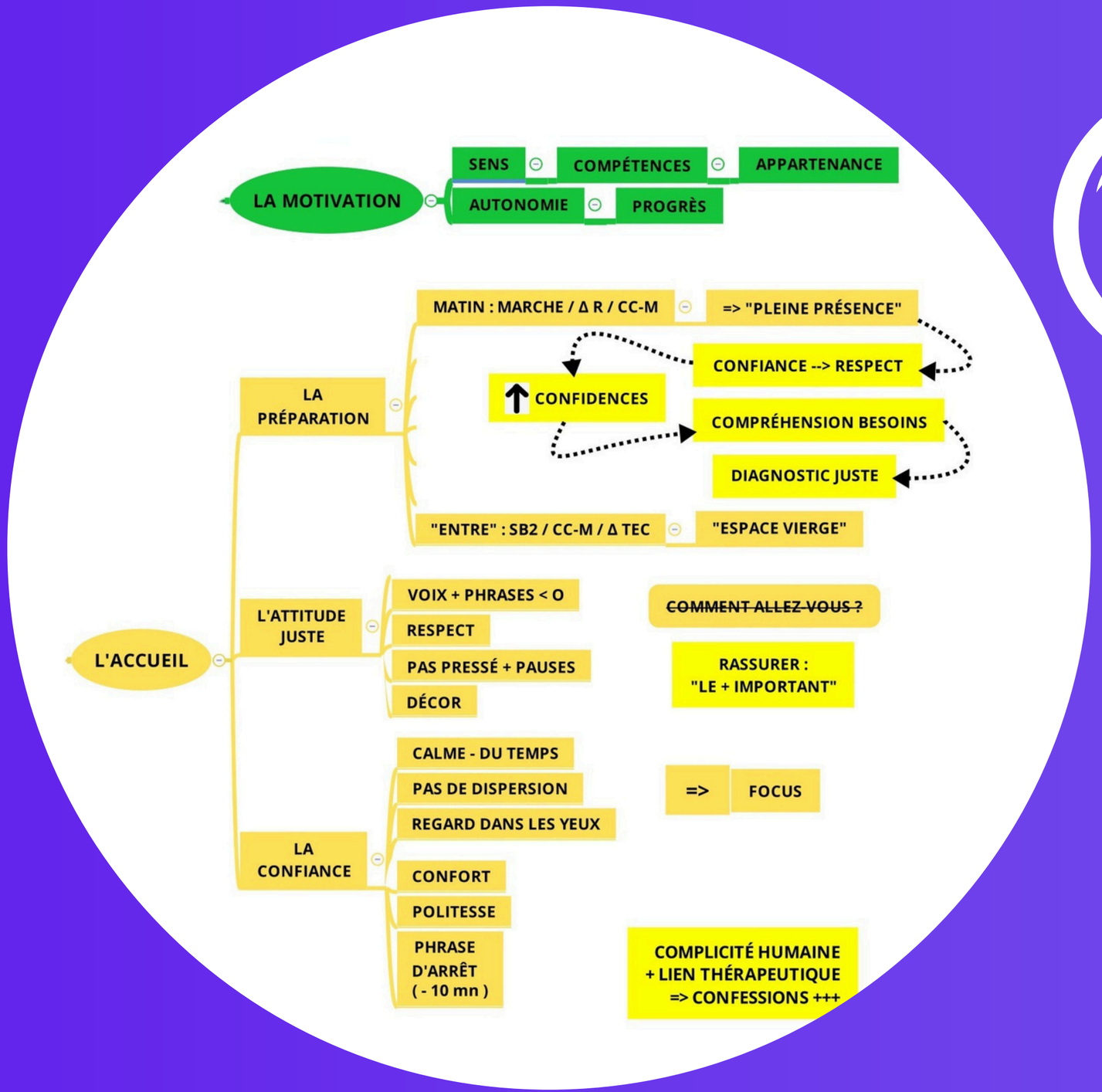
LA MOTIVATION
- SENS
- COMPÉTENCES
- APPARTENANCE
- AUTONOMIE
- PROGRÈS

L'ACCUEIL
- LA PRÉPARATION
  - MATIN : MARCHE / Δ R / CC-M => "PLEINE PRÉSENCE"
  - CONFIANCE --> RESPECT
  - ↑ CONFIDENCES
  - COMPRÉHENSION BESOINS
  - DIAGNOSTIC JUSTE
  - "ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC
  - "ESPACE VIERGE"
- L'ATTITUDE JUSTE
  - VOIX + PHRASES < O
  - RESPECT
  - PAS PRESSÉ + PAUSES
  - DÉCOR
  - ~~COMMENT ALLEZ-VOUS ?~~
  - RASSURER : "LE + IMPORTANT"
- LA CONFIANCE
  - CALME - DU TEMPS
  - PAS DE DISPERSION
  - REGARD DANS LES YEUX
  - CONFORT
  - POLITESSE
  - PHRASE D'ARRÊT (- 10 mn)
  - => FOCUS
  - COMPLICITÉ HUMAINE + LIEN THÉRAPEUTIQUE => CONFESSIONS +++

L'ATTENTION
- BIEN ÉCOUTER
  - SILENCES + MIMIQUES
  - APPROBATION RÉFLEXION
  - MINIPHRASES + REFORMULATION
  - + DE CONFIDENCES
  - QUALITÉ D'ÉCOUTE
  - "~~JE COMPRENDS~~"
  - "~~ESSAYER~~"
- BIEN REGARDER
  - REGARD
  - PRÉSENTATION
  - VOIX
  - GESTUELLE
  - ÉNERGIE VITALE
  - ASSURANCE
  - LES "ANORMALEMENT"
  - OBSERVATION FINE
  - => INDICES => DIAGNOSTIC JUSTE
- 1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE
- AUTO-GUÉRISON

L'ENQUÊTE Δ
- SELON LES 5 FACTEURS DU VIVANT
  - ÉMOTIONS
  - PENSÉES
  - MOUVEMENT DÉTOX
  - NUTRITION
  - RESPIRATION
- HIÉRARCHISER LES CONSEILS
- PRÉSENTER LES 5 FACTEURS DU VIVANT / NEUROSCIENCES APPLIQUÉES
- SELON LE TEST
  - MOTS SUR MAUX
  - SUPPORT DISCUSSION
  - DÉMARCHE JUSTE
  - SOLUTIONS / PROBLÈMES
  - DES OUTILS
- RASSURER
  - MIEUX
  - MORALEMENT
  - PHYSIQUEMENT
  - NERVEUSEMENT

LES LIMITES DES COMPÉTENCES
- 90 % OK
  - ACCOMPAGNER <=
- 10 % PAS OK
  - CHRONIQUES BLOQUÉS
  - BIZARRES
  - PAS ASSEZ
  - TROP
  - => DÉLÉGUER
    - MÉDECIN DU SPORT
    - ENDOCRINO
    - PRO BIEN-ÊTRE
    - NUTRITIONNISTE
    - PSY / OSTÉO
    - GÉNÉRALISTE
  - PLURIDISCIPLINARITÉ
    - CONSCIENCE
    - ÉTHIQUE
    - SENS
    - LUCIDITÉ
- DÉBLOQUER
  - WHO ARE YOU EXPRESS ?
    - VERS VOUS ?
    - VERS LES AUTRES ?
    - ÉNERGIES < 0 ?
    - MAUVAIS TRAITEMENT
    - PEURS ?
    - > SÉANCE 4
    - 3 QUESTIONS
    - Δ RESPIRATION
- 3 PROFILS STRESS
  - CHRONIQUE ABATTU PASSIF
    - 5 à 10 SÉANCES
    - TRANSMUTATION (>S4)
    - ZÉRO ÉNERGIE
  - CHRONIQUE COMBATIF
    - 5 à 10 SÉANCES
    - ÉNERGIE OK
    - Δ TRAINING
  - PONCTUEL
    - 3 à 5 SÉANCES
    - CAUSES DÉFINIES
    - IDENTIFIÉ

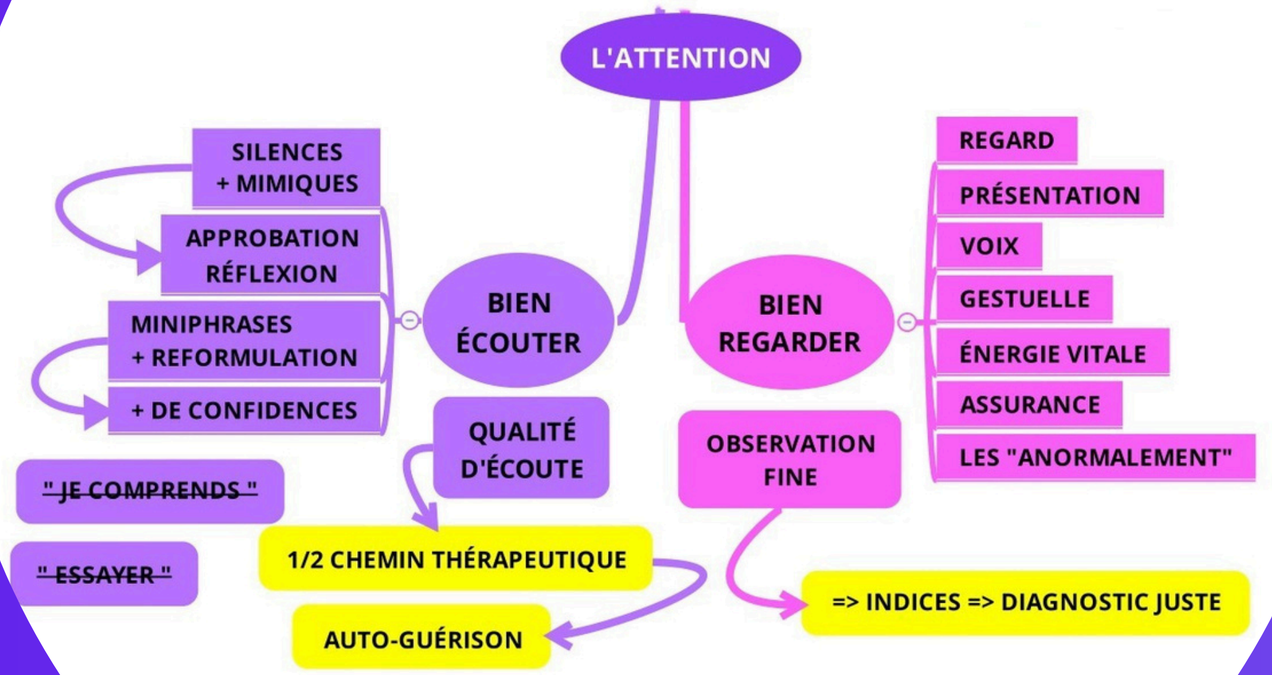

LA MOTIVATION
SENS
COMPÉTENCES
APPARTENANCE
AUTONOMIE
PROGRÈS
L'ACCUEIL
LA PRÉPARATION
MATIN : MARCHE / Δ R / CC-M
=> "PLEINE PRÉSENCE"
CONFIANCE --> RESPECT
CONFIDENCES
COMPRÉHENSION BESOINS
DIAGNOSTIC JUSTE
"ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC
"ESPACE VIERGE"
L'ATTITUDE JUSTE
VOIX + PHRASES < O
RESPECT
PAS PRESSÉ + PAUSES
DÉCOR
~~COMMENT ALLEZ-VOUS ?~~
RASSURER : "LE + IMPORTANT"
LA CONFIANCE
CALME - DU TEMPS
PAS DE DISPERSION
REGARD DANS LES YEUX
CONFORT
POLITESSE
PHRASE D'ARRÊT (- 10 mn)
=> FOCUS
COMPLICITÉ HUMAINE + LIEN THÉRAPEUTIQUE => CONFESSIONS +++

ZOOM SUR LA PRÉPARATION - MOIS 1

Ca y est, vous vous lancez, comment allez vous préparez votre cabinet pour que vos clients se sentent à l'aise ?

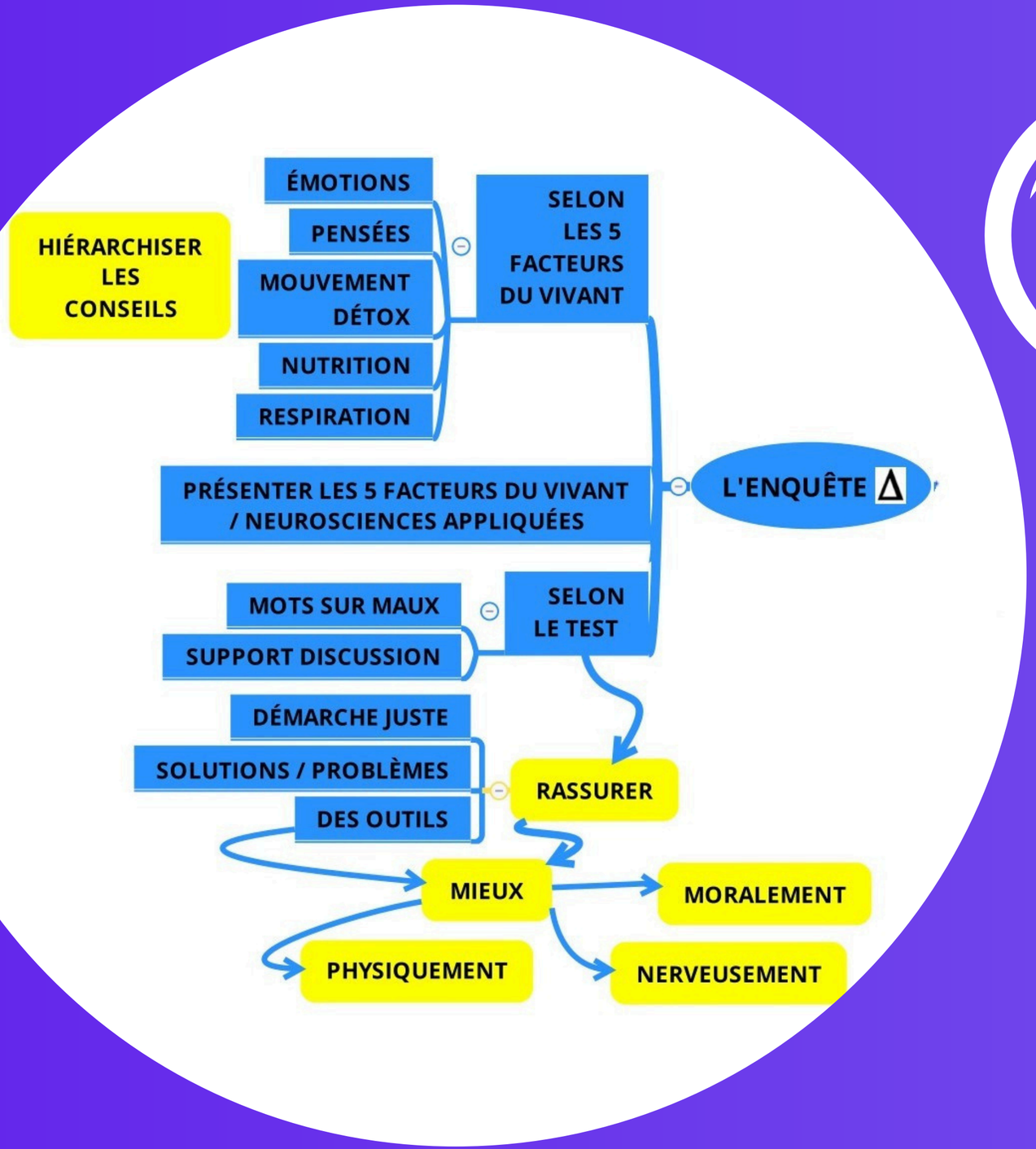
ZOOM SUR L'ACCUEIL - MOIS 1

Vous sentez votre client sur la réserve, que pouvez-vous faire pour qu'il se sente en confiance et à l'aise ?


L'ATTENTION
BIEN ÉCOUTER
SILENCES + MIMIQUES
APPROBATION RÉFLEXION
MINIPHRASES + REFORMULATION
+ DE CONFIDENCES
QUALITÉ D'ÉCOUTE
" JE COMPRENDS "
" ESSAYER "
1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE
AUTO-GUÉRISON
BIEN REGARDER
REGARD
PRÉSENTATION
VOIX
GESTUELLE
ÉNERGIE VITALE
ASSURANCE
LES "ANORMALEMENT"
OBSERVATION FINE
=> INDICES => DIAGNOSTIC JUSTE

ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE - MOIS 3

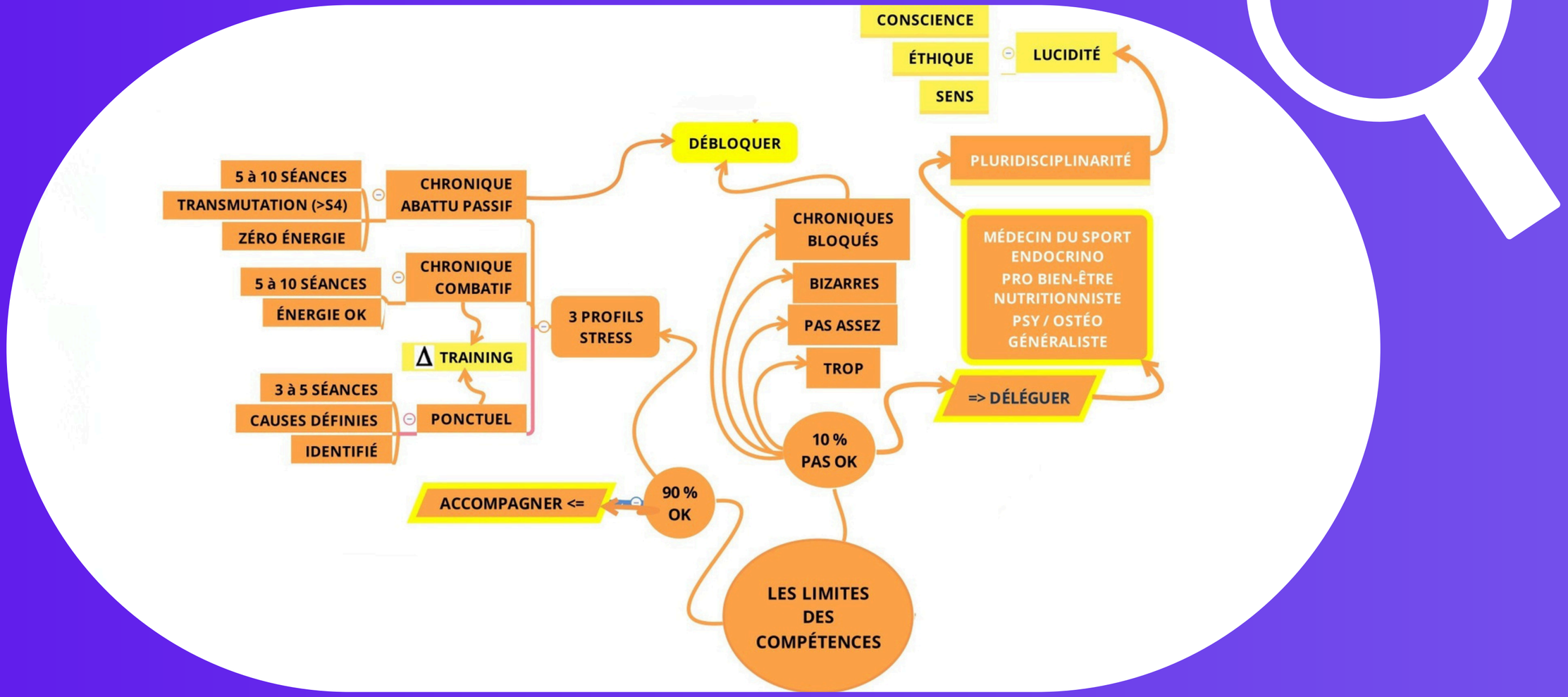
Pourquoi est-il important de reformuler ?


L'ENQUÊTE Δ
PRÉSENTER LES 5 FACTEURS DU VIVANT / NEUROSCIENCES APPLIQUÉES
SELON LES 5 FACTEURS DU VIVANT
ÉMOTIONS
PENSÉES
MOUVEMENT DÉTOX
NUTRITION
RESPIRATION
HIÉRARCHISER LES CONSEILS
SELON LE TEST
MOTS SUR MAUX
SUPPORT DISCUSSION
RASSURER
DÉMARCHE JUSTE
SOLUTIONS / PROBLÈMES
DES OUTILS
MIEUX
MORALEMENT
PHYSIQUEMENT
NERVEUSEMENT

ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA - MOIS 1

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

Il respire de façon saccadée : comment pouvez-vous lui expliquer l'impact de la respiration sur le stress ?


CONSCIENCE
ÉTHIQUE
SENS
LUCIDITÉ
DÉBLOQUER
PLURIDISCIPLINARITÉ
5 à 10 SÉANCES
TRANSMUTATION (>S4)
ZÉRO ÉNERGIE
CHRONIQUE ABATTU PASSIF
CHRONIQUES BLOQUÉS
MÉDECIN DU SPORT
ENDOCRINO
PRO BIEN-ÊTRE
NUTRITIONNISTE
PSY / OSTÉO
GÉNÉRALISTE
5 à 10 SÉANCES
ÉNERGIE OK
CHRONIQUE COMBATIF
BIZARRES
3 PROFILS STRESS
PAS ASSEZ
TRAINING
TROP
=> DÉLÉGUER
3 à 5 SÉANCES
CAUSES DÉFINIES
IDENTIFIÉ
PONCTUEL
10 % PAS OK
ACCOMPAGNER <=
90 % OK
LES LIMITES DES COMPÉTENCES

ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES - MOIS 1

Votre client vous dit au'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, mais il arrive à bien 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 ?


VERS VOUS ?
VERS LES AUTRES ?
ÉNERGIES < 0 ?
MAUVAIS TRAITEMENT
PEURS ?
> SÉANCE 4
3 QUESTIONS
Δ RESPIRATION
WHO ARE YOU EXPRESS ?
DÉBLOQUER

À VOS QUESTIONS !

