

● 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



Hervé Le Pablic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLeine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURO ET PSYCHONUTRITION – GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Clotilde Poivilliers

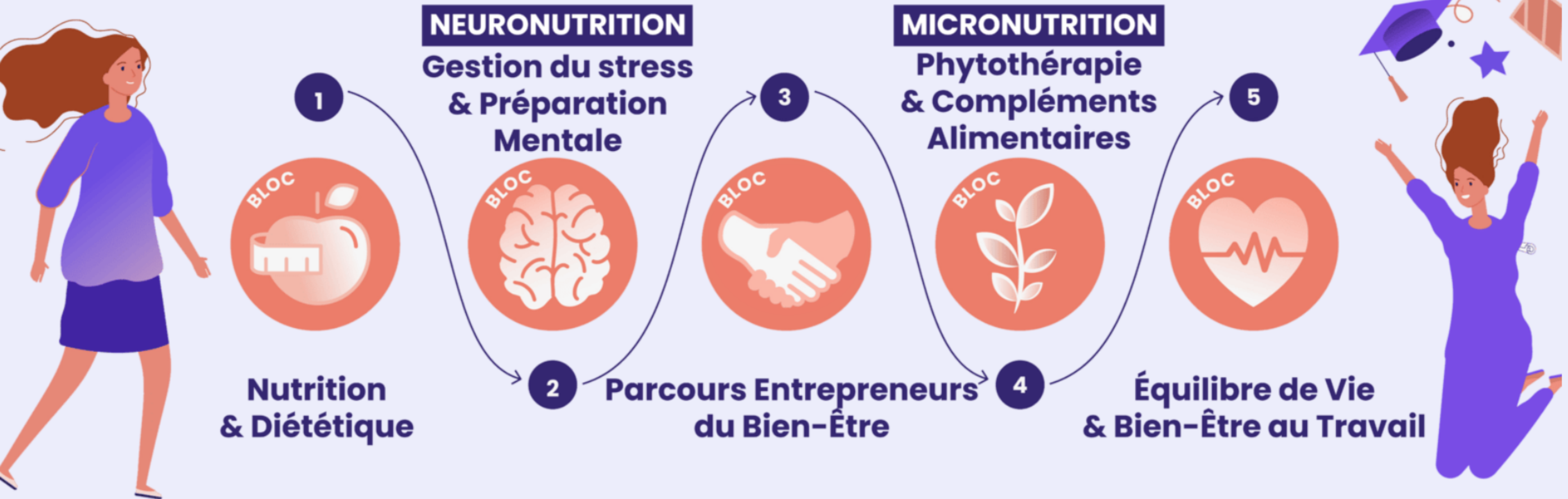
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



Vos Rendez-vous & Outils

☐ Afficher/masquer tout

☒ Neuro-Nutrition

☐ GymWaouw & Bonus 5.3

☒ ★ Ateliers Dr Yann Rougier

☐ Réseaux des élèves 5.3

☐ Infirmières & Soignants

☐ Connaissance de soi

☒ Pleine Santé

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7	8	9	10	11	12	13
12h45 – 14h00 🗣️ La Conférence du Dr Yann Rougier	12h45 – 13h45 🧠 Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale – Atelier 1 Compétences Neuro & Stress 18h30 – 19h15 🌿 Phyto & Stress – Atelier Questions Réponses Pleine Santé ?			12h30 – 13h30 🧠 Exercices pratiques – Neuro & Stress		



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

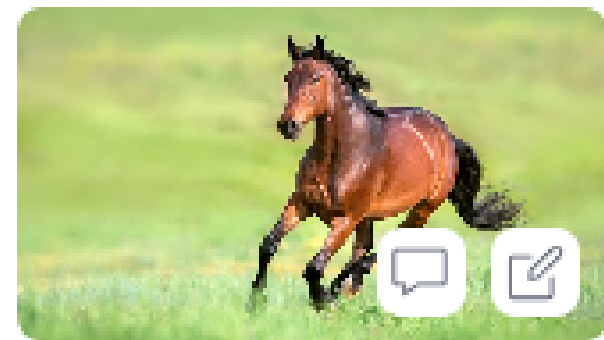
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

Module 1 : Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



[Module 1.1] Décoder le stress et l'importance de la pr...

Ce premier module de la formation est intitulé "Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale". Il va vous permettre ...



[Module 1.2] Répondre au stress du quotidien

Dans ce deuxième cours, vous allez mieux comprendre les effets physiologiques du stress chronique sur notre organisme. Vous...



[Module 1.3] Respirer pour casser le stress

Dans ce troisième cours, vous allez aussi mieux comprendre le fonctionnement du système nerveux et apprendre à mieux le...

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

CAS PRATIQUE

MR MAEL MUGUET

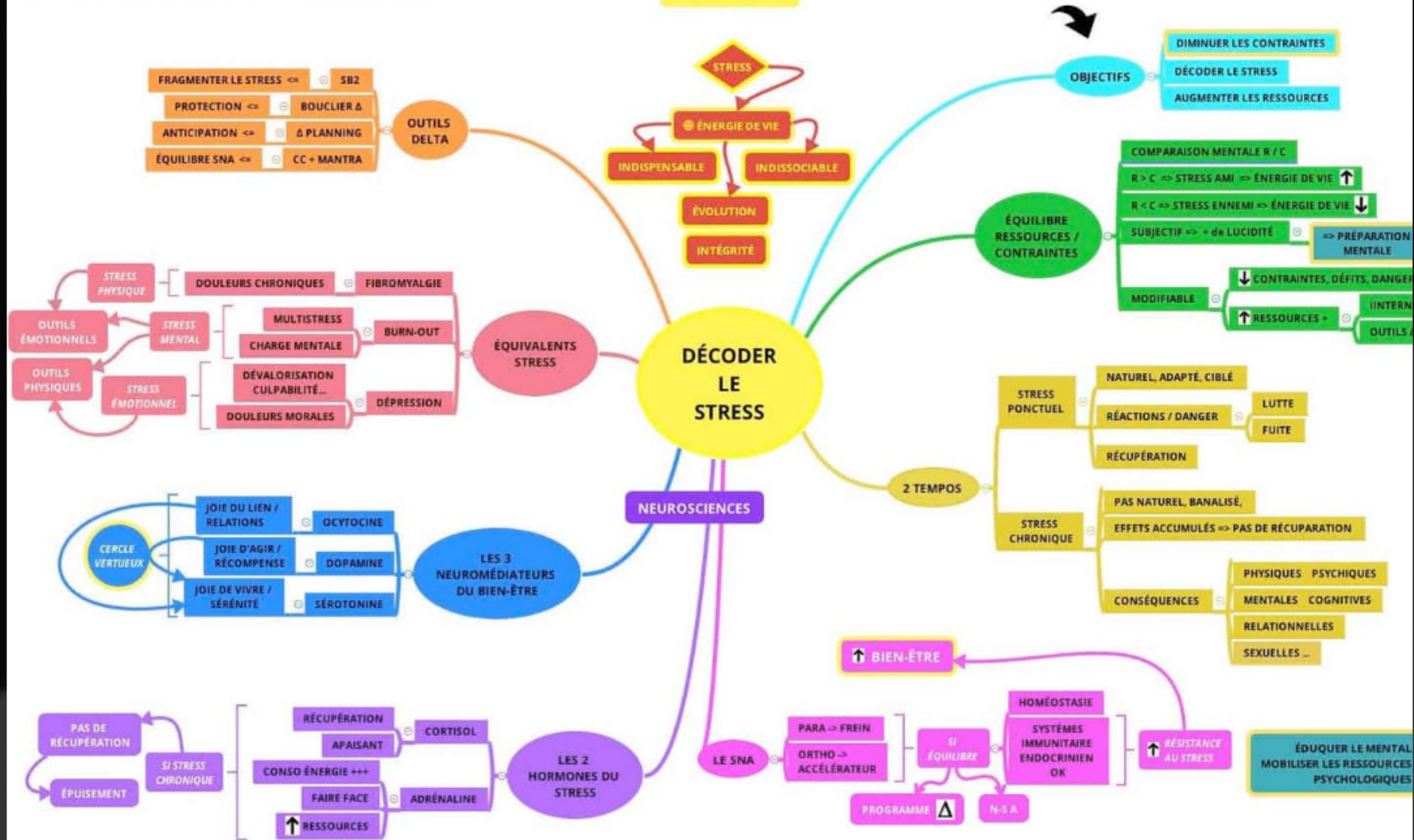


Maël, artisan de 48 ans, travaille à son compte et enchaîne des journées de plus de 10 heures sans pause. Il mange très souvent sur le pouce. Régulièrement sujet à des crises de tachycardie, il sent que son corps tire la sonnette d'alarme. Son médecin l'a alerté : il doit gérer son stress, rééquilibrer son alimentation et repenser son rythme de vie.

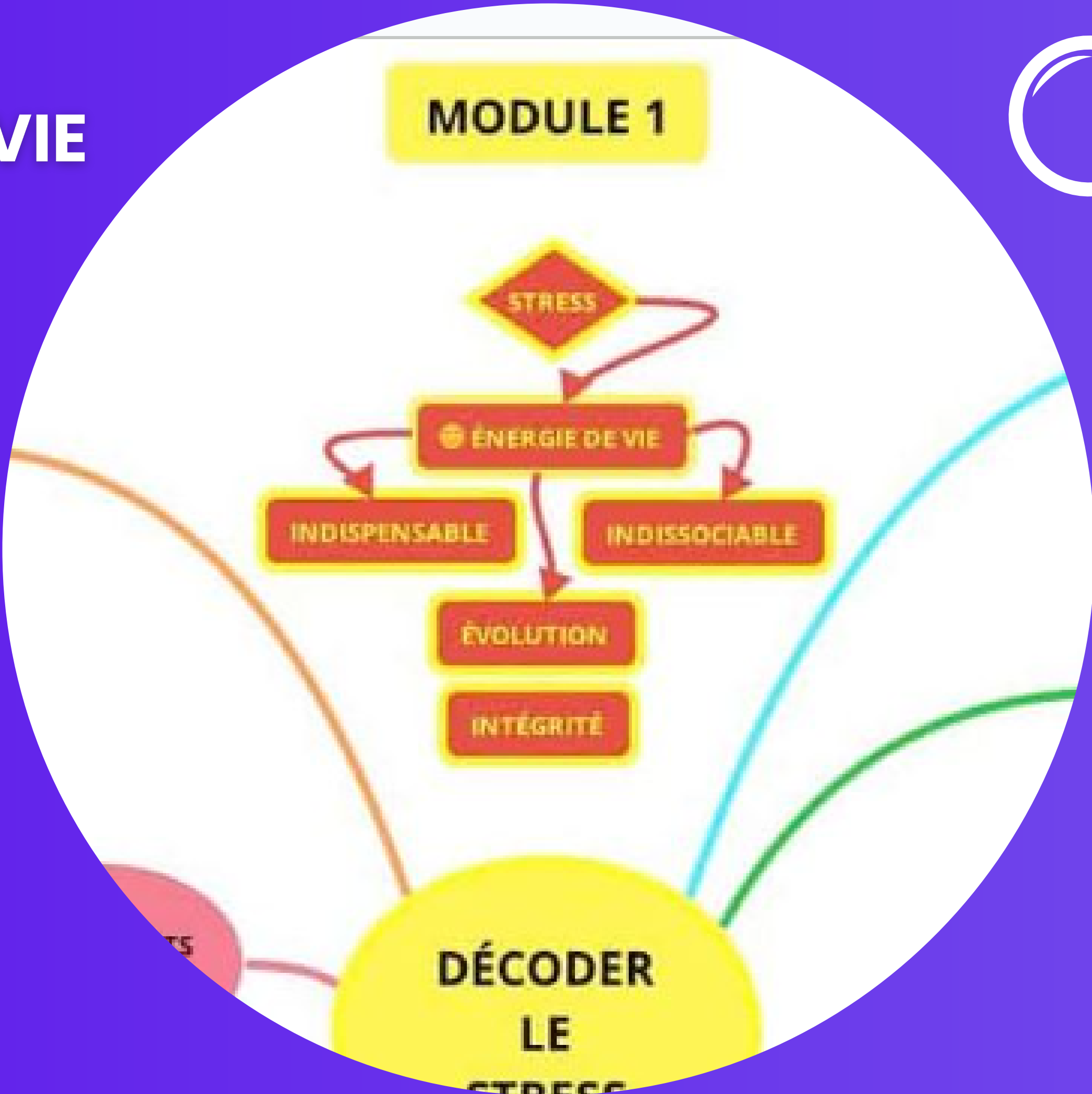
Il souhaite :

- **Apprendre à gérer son stress et organiser son temps**
- **Préserver sa santé physique et mentale sur le long terme**

MODULE 1



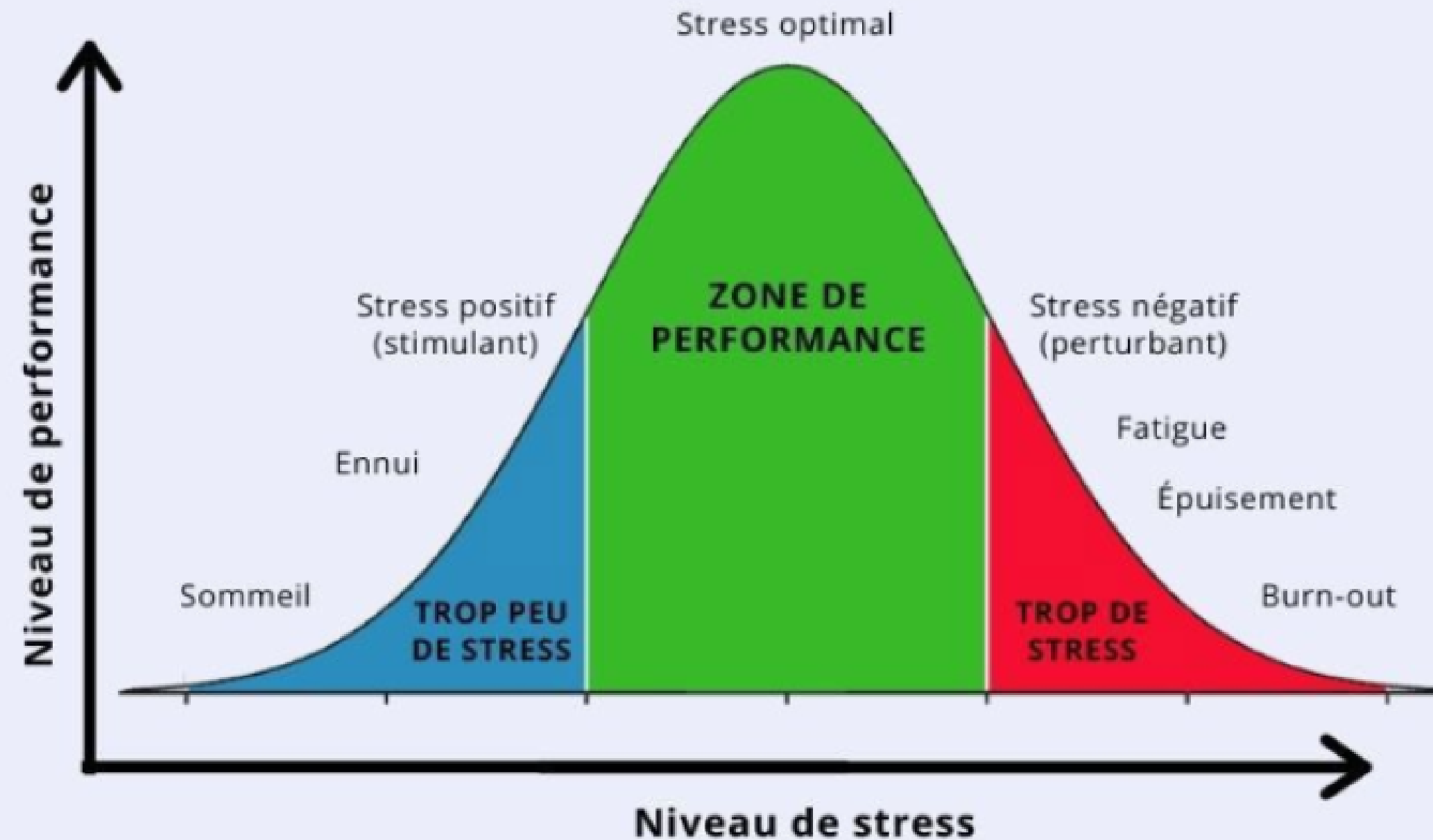
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



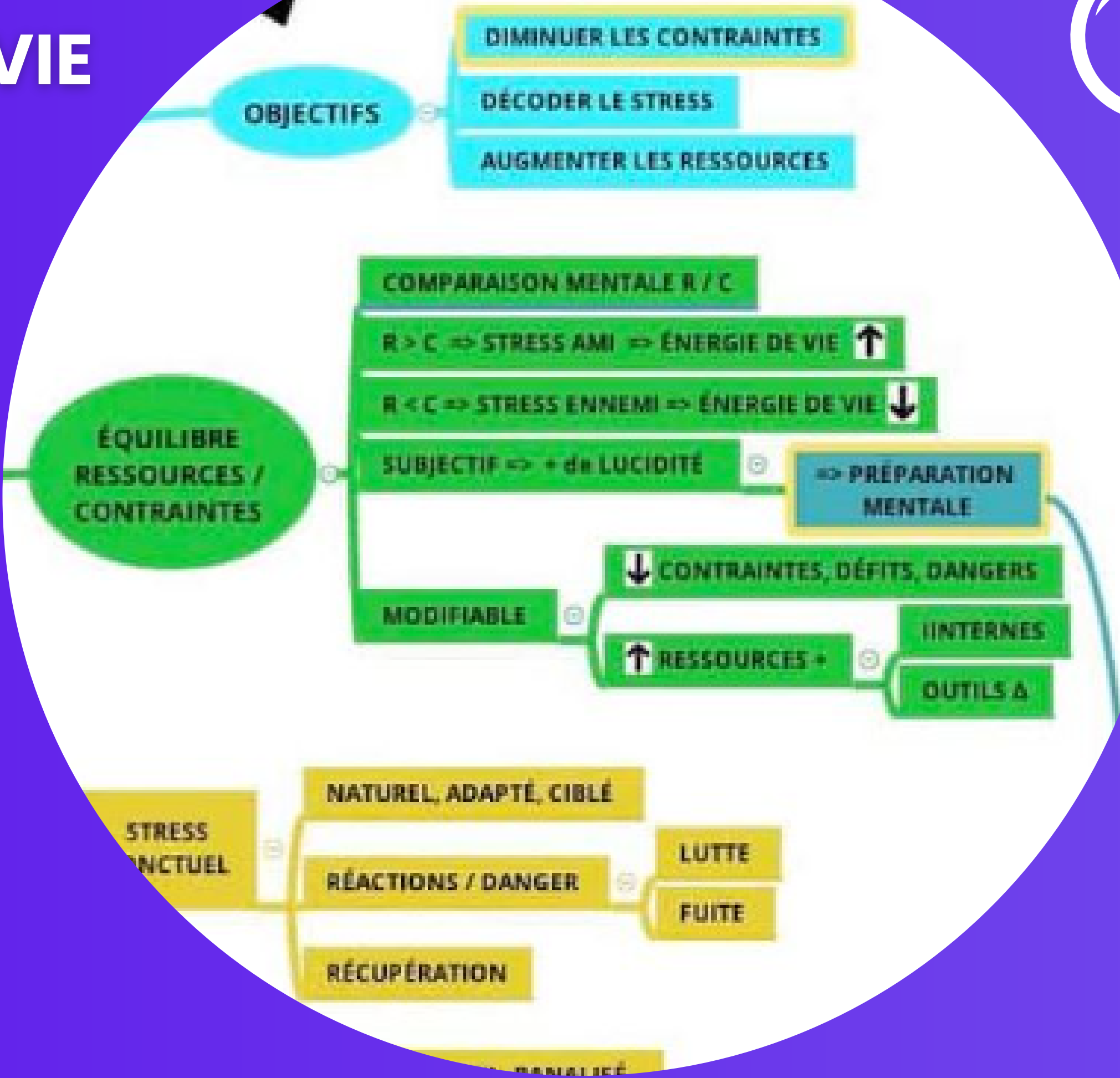
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

STRESS POSITIF & STRESS NÉGATIF

Entre le stress négatif et le stress positif, il existe un niveau de **stress optimal** qui correspond à la **zone de performance** de chaque individu.



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

COMMENT APPARAÎT LE STRESS ?



Le stress négatif émerge lorsque les contraintes nous apparaissent supérieures aux ressources dont nous disposons.



STRESS NÉGATIF



CONFIANCE



PAS DE STRESS



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

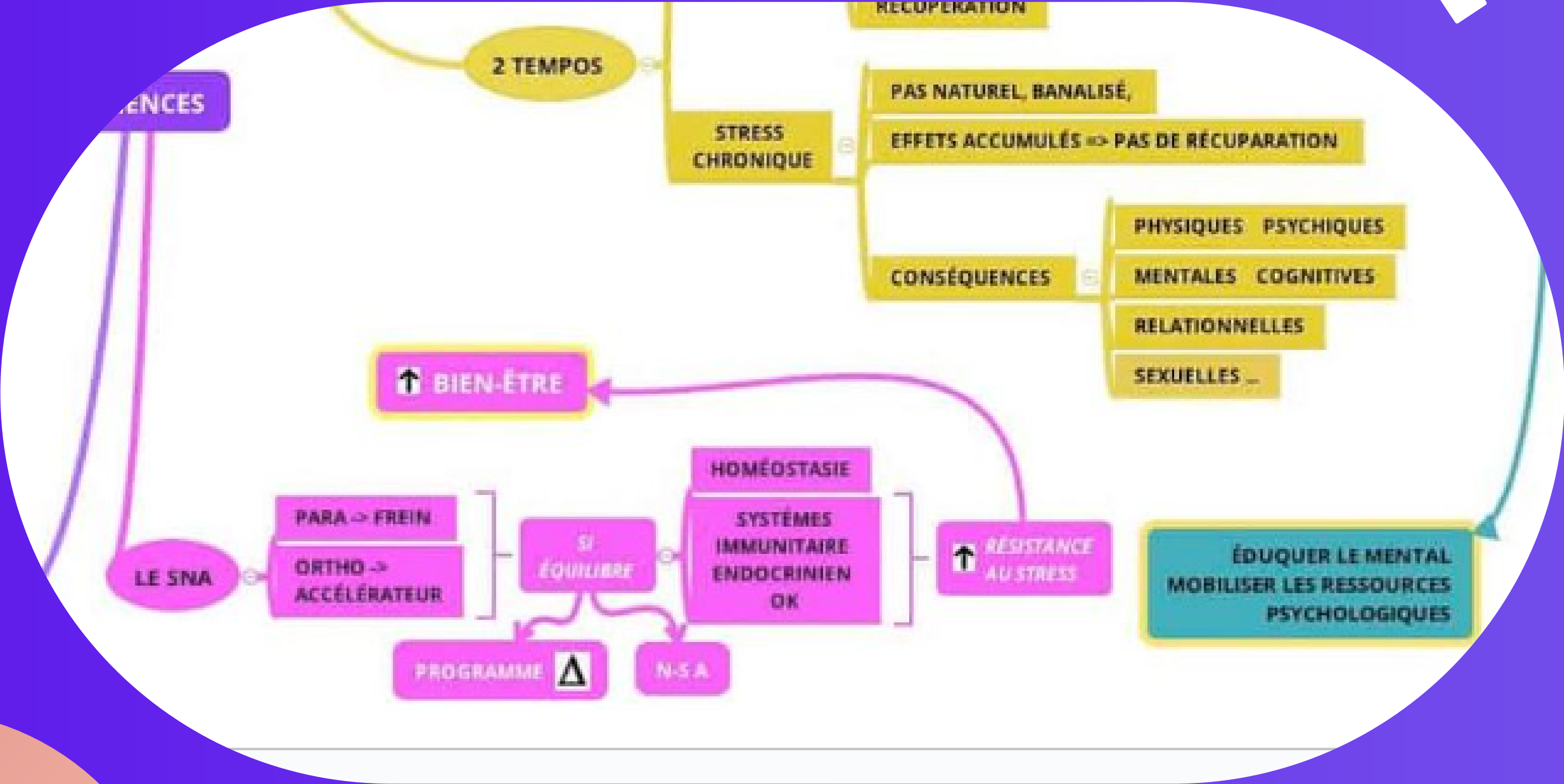


SONDAGE N°1

Il vous dit se sentir “épuisé et vidé”

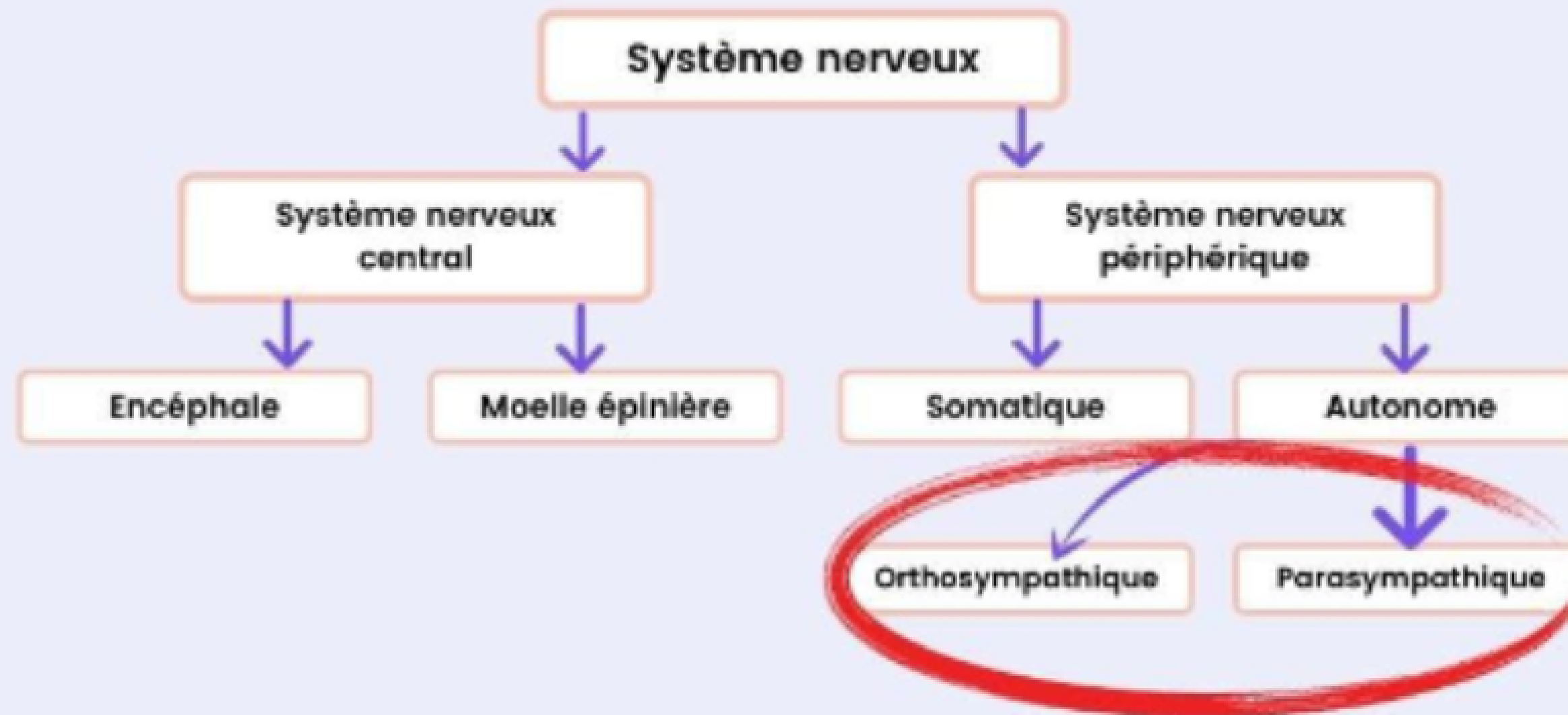
DE QUEL TYPE DE STRESS S’AGIT-IL ?

LES NEUROSCIENCES

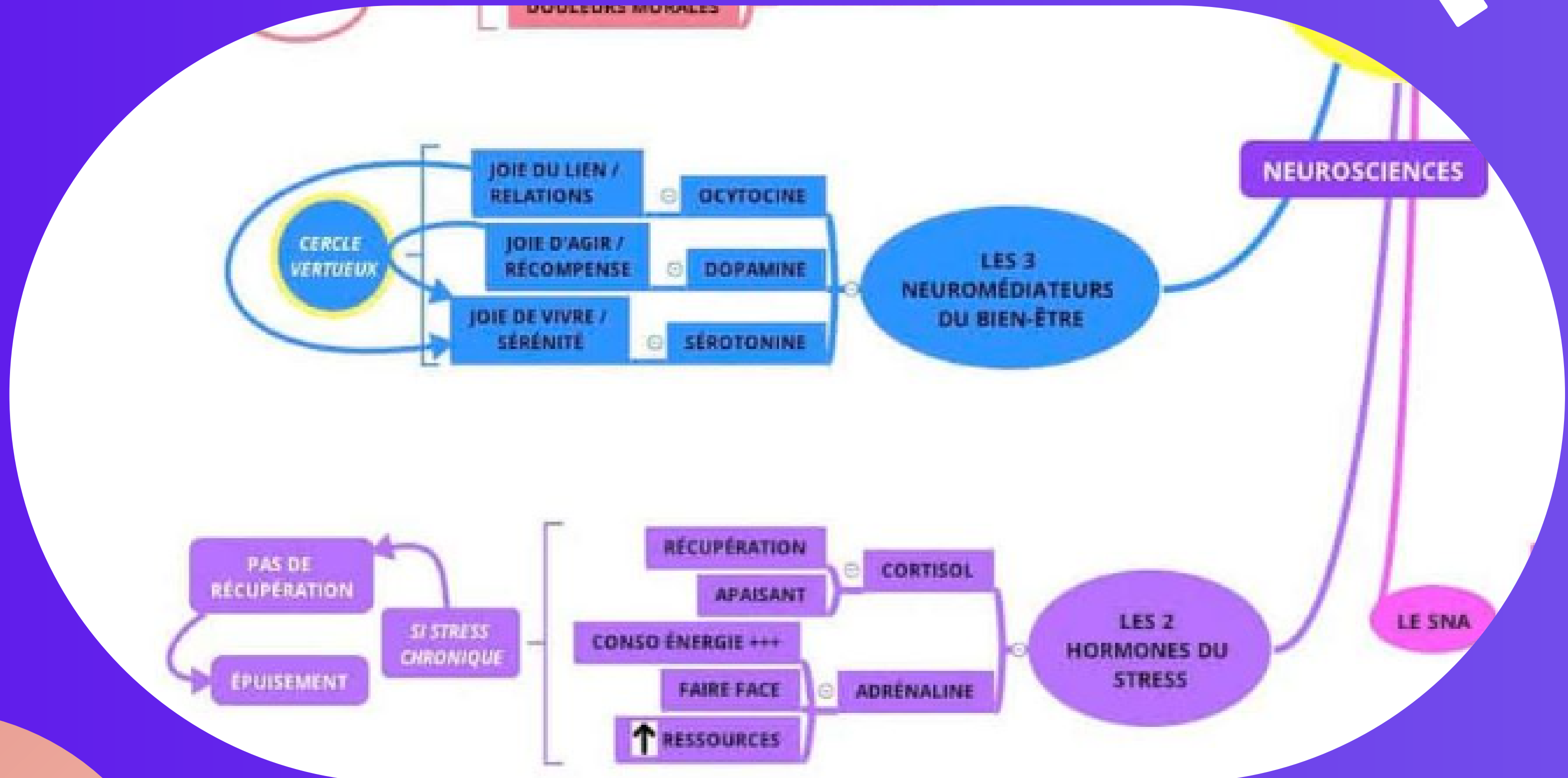


LES NEUROSCIENCES

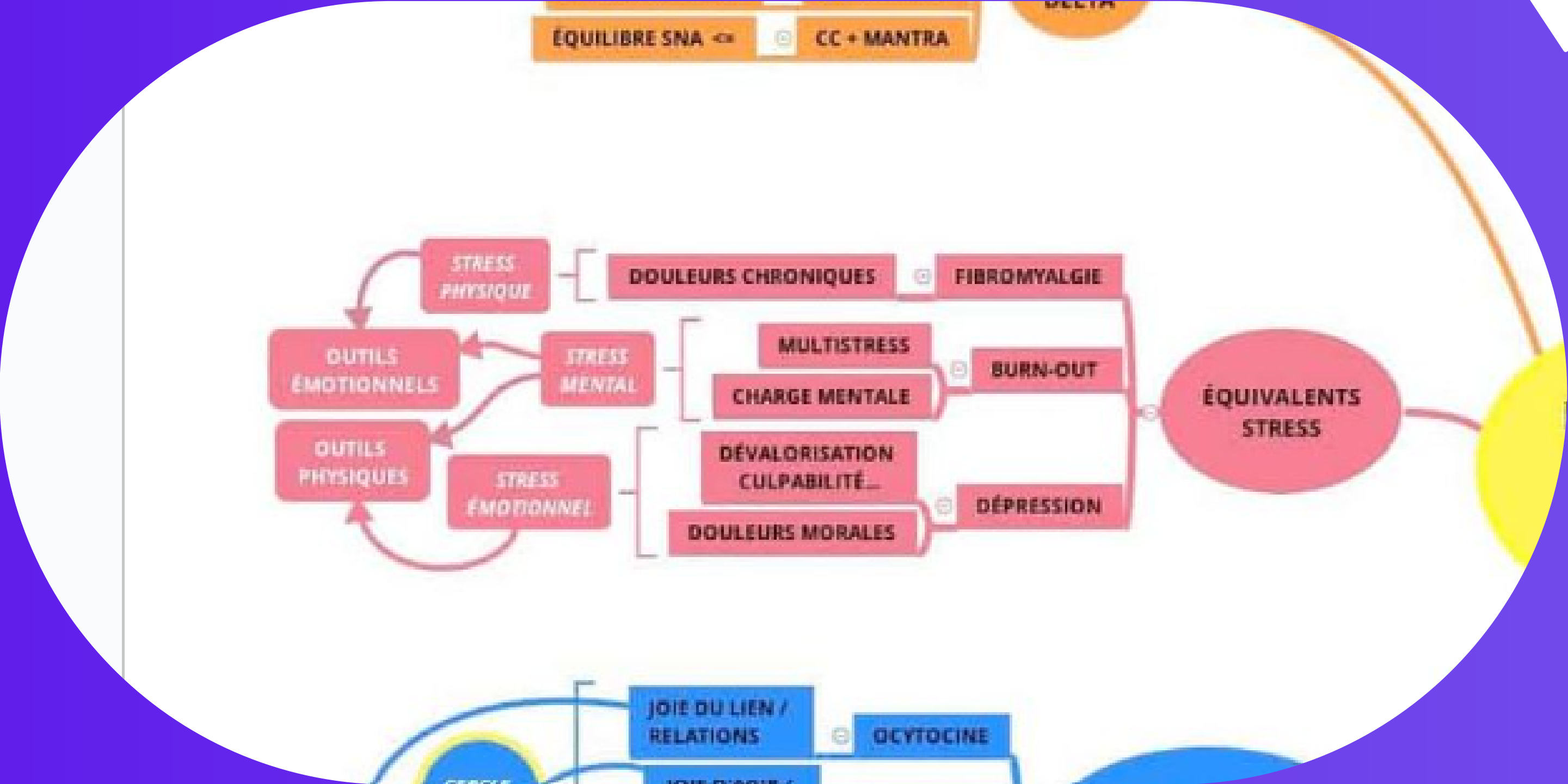
MIEUX COMPRENDRE LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



LES NEUROSCIENCES



LES ÉQUIVALENTS STRESS

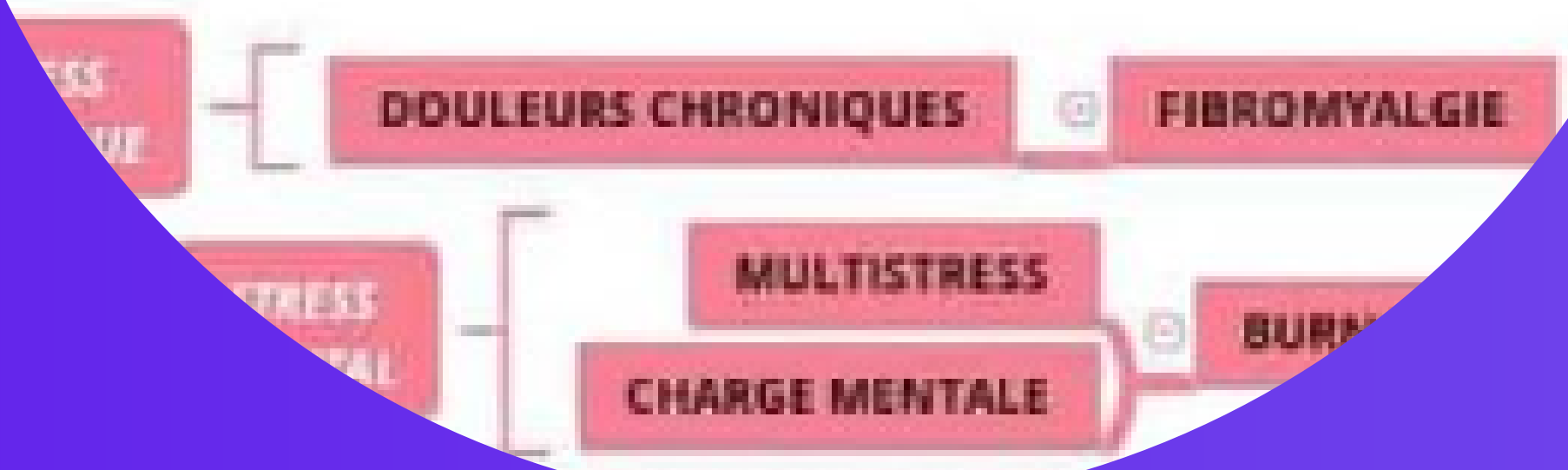


SONDAGE N°2

Grâce à son partage, vous pouvez en déduire

DE QUEL ÉQUIVALENT-STRESS S'AGIT-IL ?

LES ÉQUIVALENTS STRESS



**QUEL OUTIL DELTA AIDERAIT VOTRE CLIENT
À GÉRER SON STRESS ET SA SANTÉ
MENTALE ?**

SONDAGE N°4

**VERS QUELLE PATHOLOGIE CE STRESS
PEUT ÉVENTUELLEMENT LE CONDUIRE ?**

MODULE 1

