

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Sébastien Bretesché

COACH-MOTIVATION ET MENTOR 5.3

- *Conseiller Culinaire & Pleine-Santé*
- *Cuisinier*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE, NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



Florian



Florian BOURDON

MENTOR 5.3 DEPUIS 2022

Praticien P.N.L

SPÉCIALISÉE EN :

- **GESTION DU STRESS**
- **GESTION DES TRAUMATISMES**
- **BLOCAGES INCONSCIENTS À LA PERTE DE POIDS**
- **PRÉPARATION MENTALE**

**ACCOMPAGNE LES ENTREPRENEURS
ET RECONVERSION À DÉPASSER LEURS
BLOCAGES.**

**PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES ET
PROFONDÉMENT AMOUREUX DE
L'HUMAIN**

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Clotilde Poivilliers

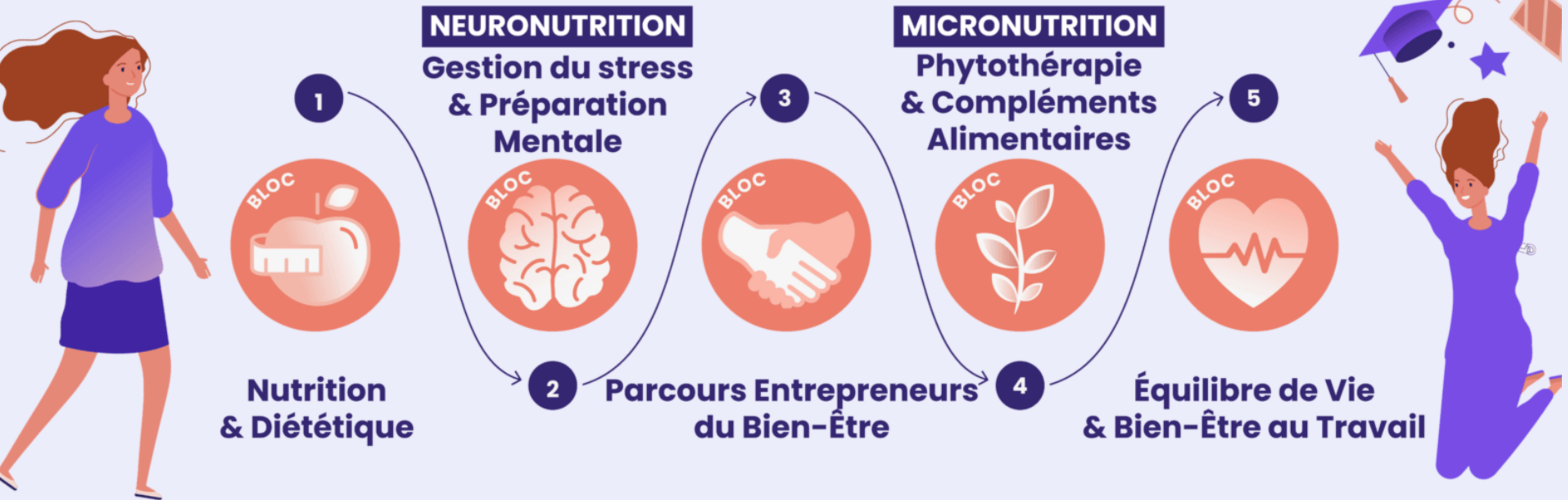
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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

Nutrition	☒ Neuro-Nutrition	☐ Micro-Nutrition	☐ Entrepreneur	☐ GymWaouw & Bonus 5.3	☒ ⭐ Ateliers Dr Yann Rougier
BTS Diététique Accompagnement 5.3	☐ Connaissance de soi	☐ Réseaux des élèves 5.3	☐ Infirmières & Soignants		

Semaine prochaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	17	18	19	20	21	22
	12h45 – 13h45 🧠 Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress 18h30 – 19h15 ⭐ 🧑 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ? 18h30 – 19h15 🧠 Neuro (Gestion du Stress & prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?			12h30 – 13h30 🧠 Exercices pra- tiques – Neuro- Nutrition		



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

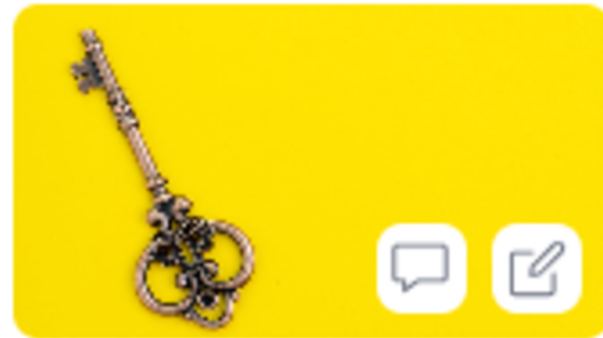
Débrief en 3 minutes

Module 2 : Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels



[Module 2.1] 3 notions fondamentales pour mieux se c...

Bienvenue dans le deuxième module de votre formation de Conseiller en Gestion du stress et Préparation mentale. Ce modul...



[Module 2.2] 3 clés précieuses pour développer vos res...

Dans le premier cours, vous avez appris à vous définir en Pleine présence grâce à la Delta-respiration. Cet état de Pleine-présence...



[Module 2.3] Transmutez pour activer votre sourire int...

Bravo pour tout votre investissement et votre travail personnel dans ce Module 2. Vous avez déterminé avec plus de clarté ce qu...

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

MME FANIE ÉPIE

Fanie, gymnaste professionnelle, a dû arrêter cette activité suite à de nombreuses blessures qui lui laissent des douleurs physiques.

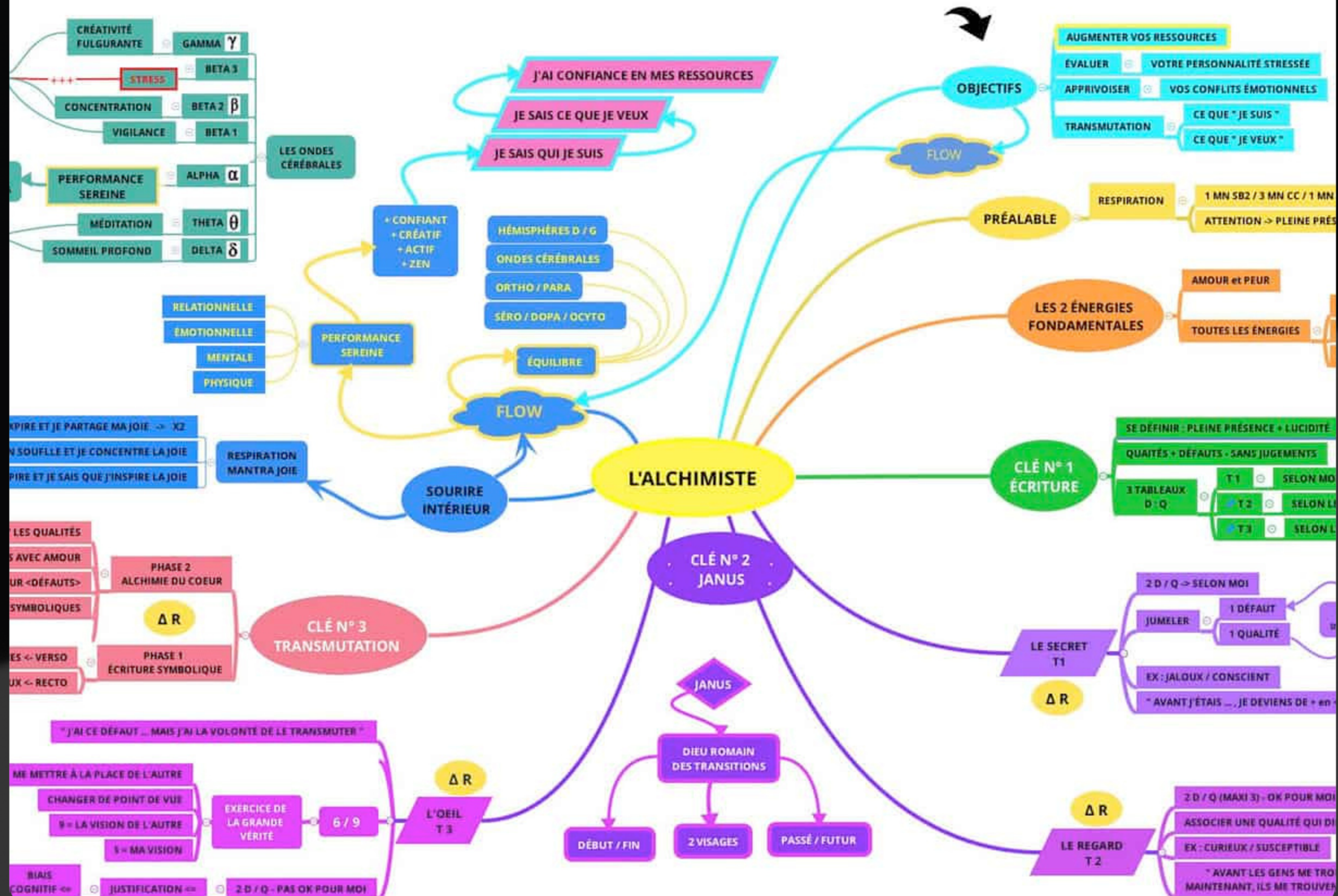
Elle a également du mal à accepter qu'elle ne pourra plus concourir, elle se sent bloquée dans sa vie. Elle n'arrive pas à passer à autre chose.

Elle souhaite :

- Faire le deuil de son rêve et sa profession**
- Apprendre à vivre avec ces douleurs physiques**



MODULE 2



Elle a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES FONDAMENTALES ?

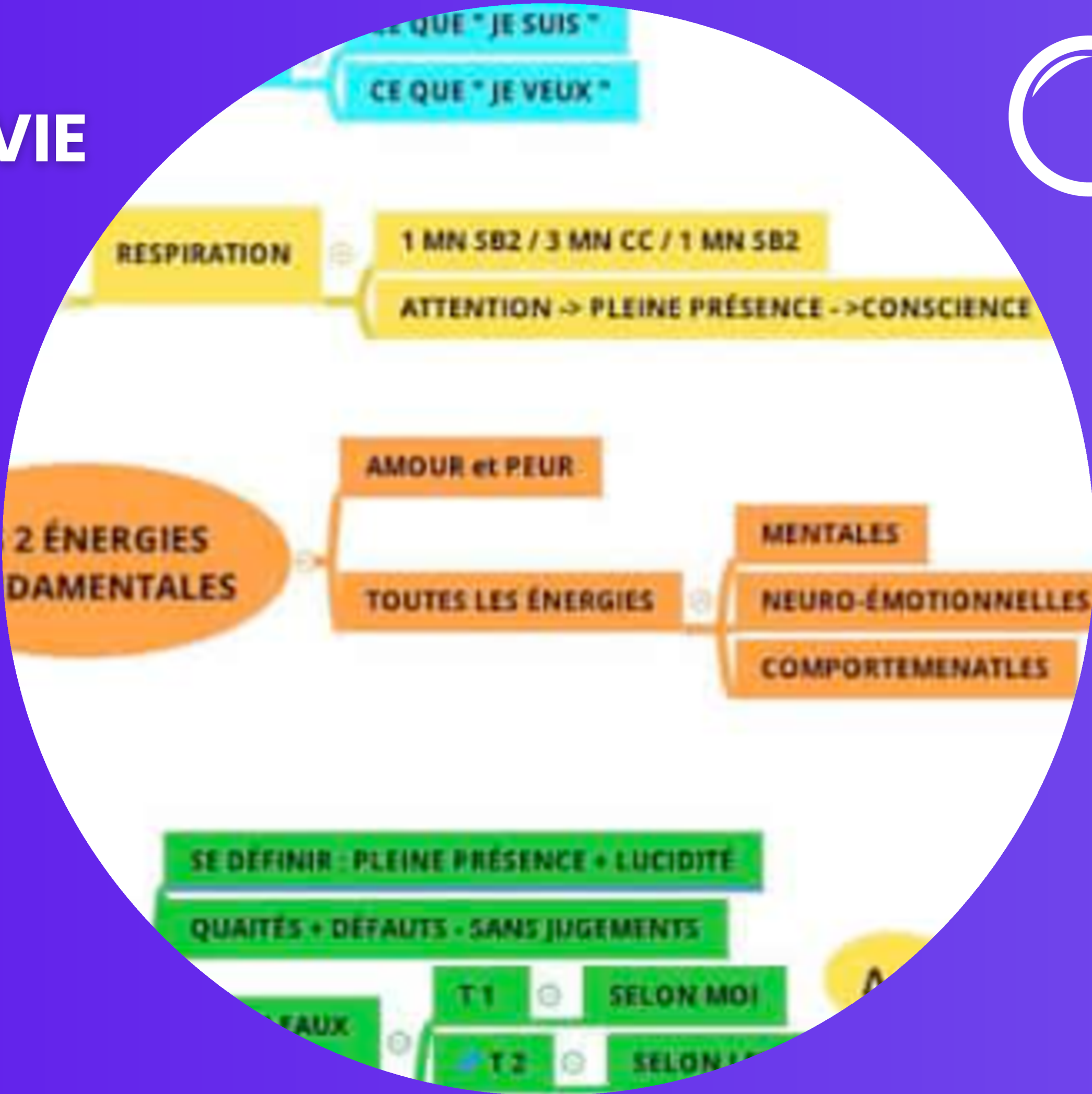
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



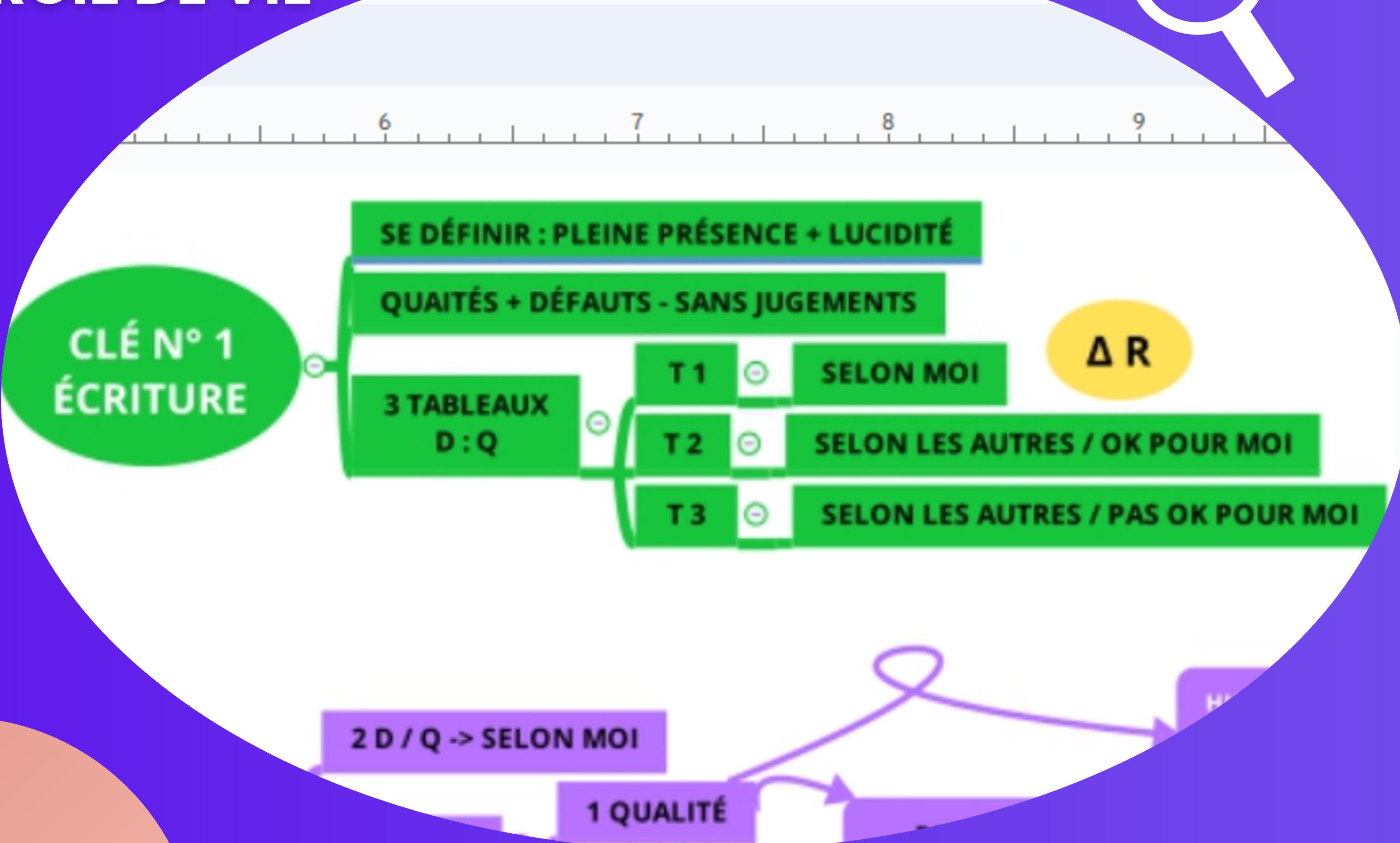
SONDAGE N°2

**POURQUOI CONSEILLEZ-VOUS UNE DELTA
RESPIRATION AVANT CHAQUE ÉTAPE ?**

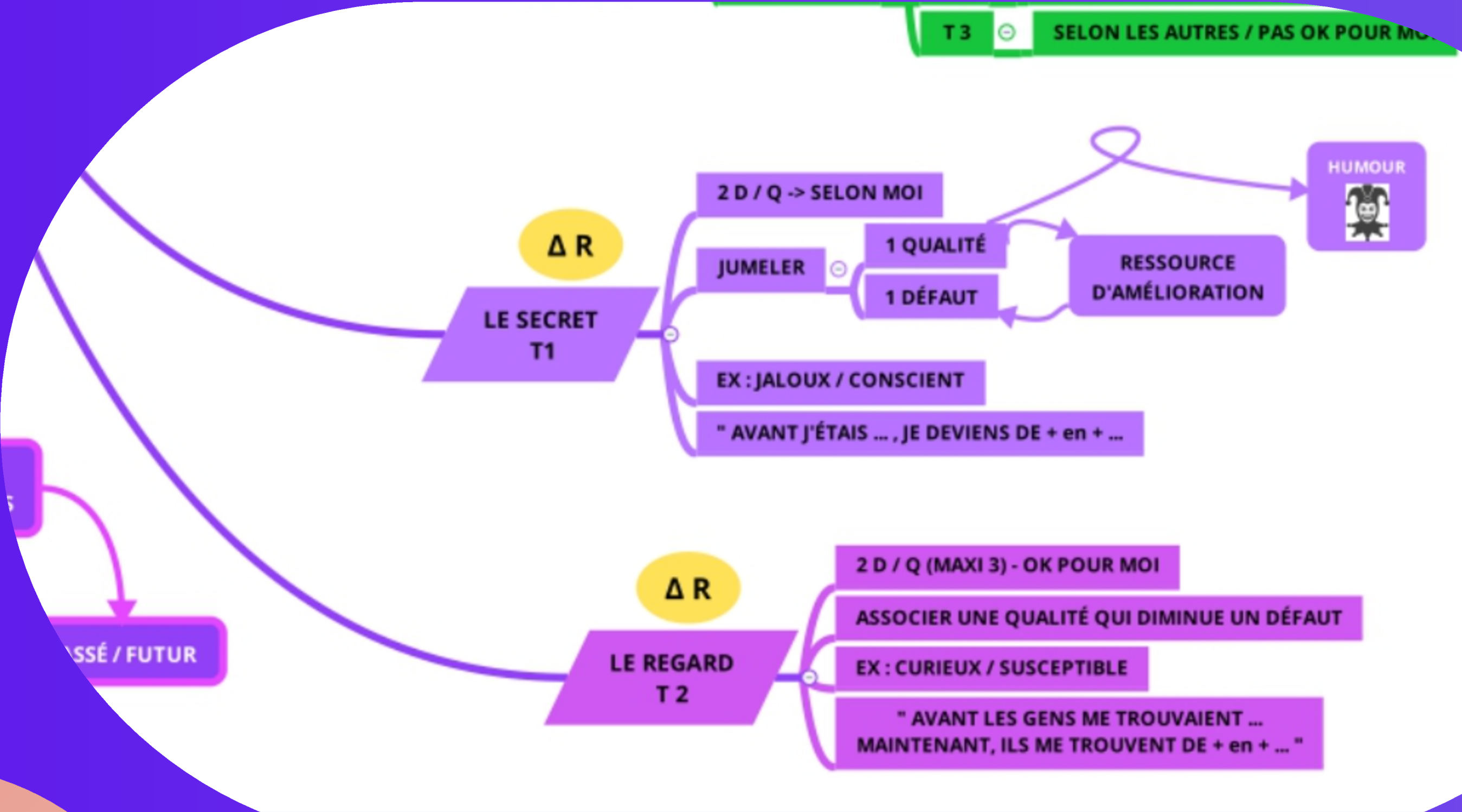
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



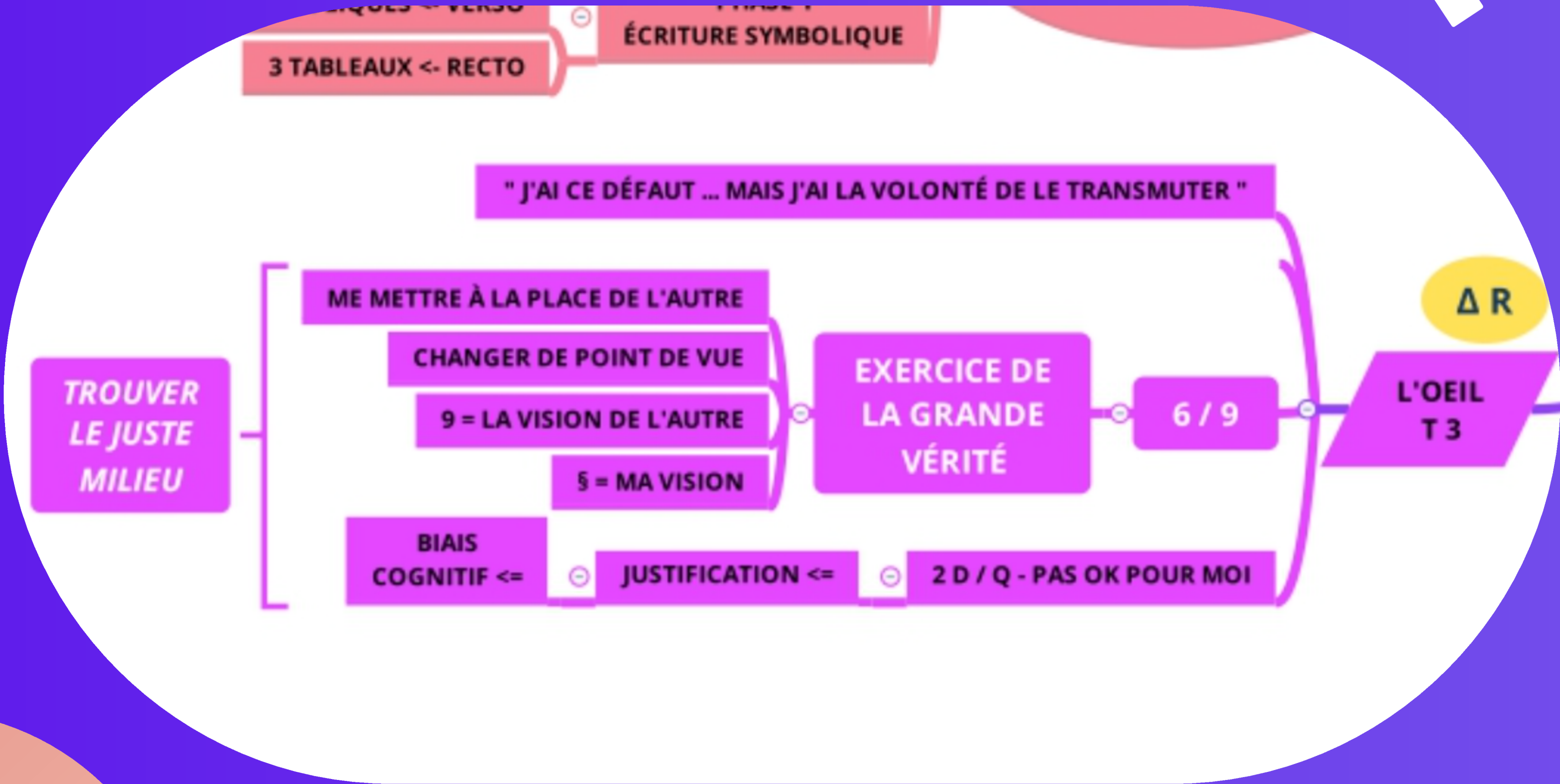
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



**EST-CE QUE C'EST UN EXERCICE QUI
CONVIENDRAIT À MME ÉPIE DURANT CET
ENTRETIEN ?**



L'OEIL DE JANUS



SONDAGE N°4

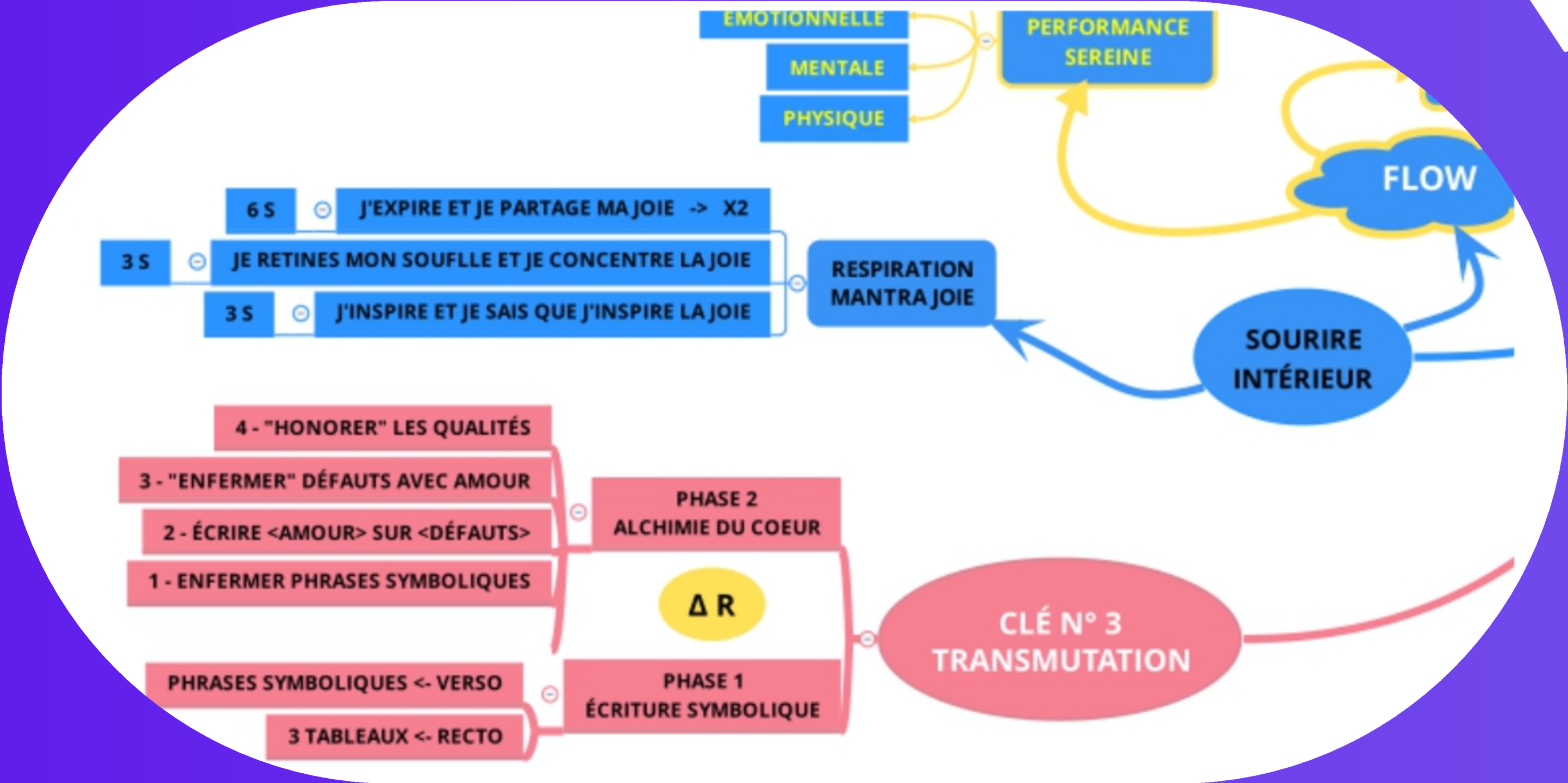
**QUEL EST LE BUT DES 3 EXERCICES DE
JANUS ?**

SONDAGE

**LA TRANSMUTATION S'EFFECTUE À DEUX
NIVEAUX, LESQUELS ?**

**EST CE QUE VOUS CONSEILLEZ CET
EXERCICE À FANIE ?**

LA TRANSMUTATION



LES ÉTAPES

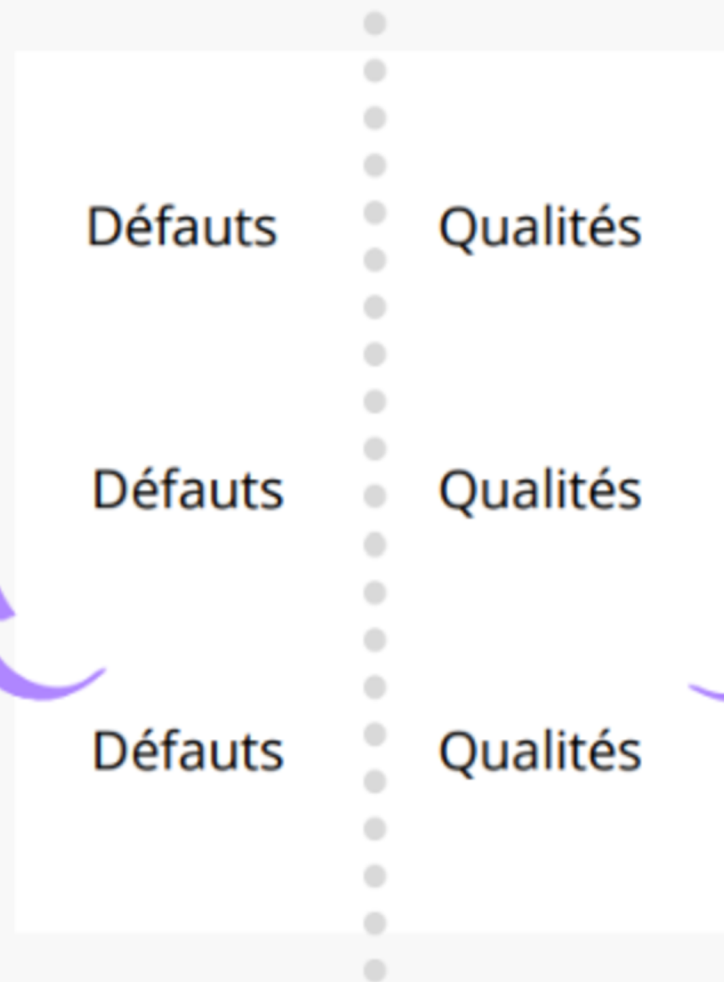
1

Commencez par une Delta-Respiration pour accéder à la Pleine-présence.

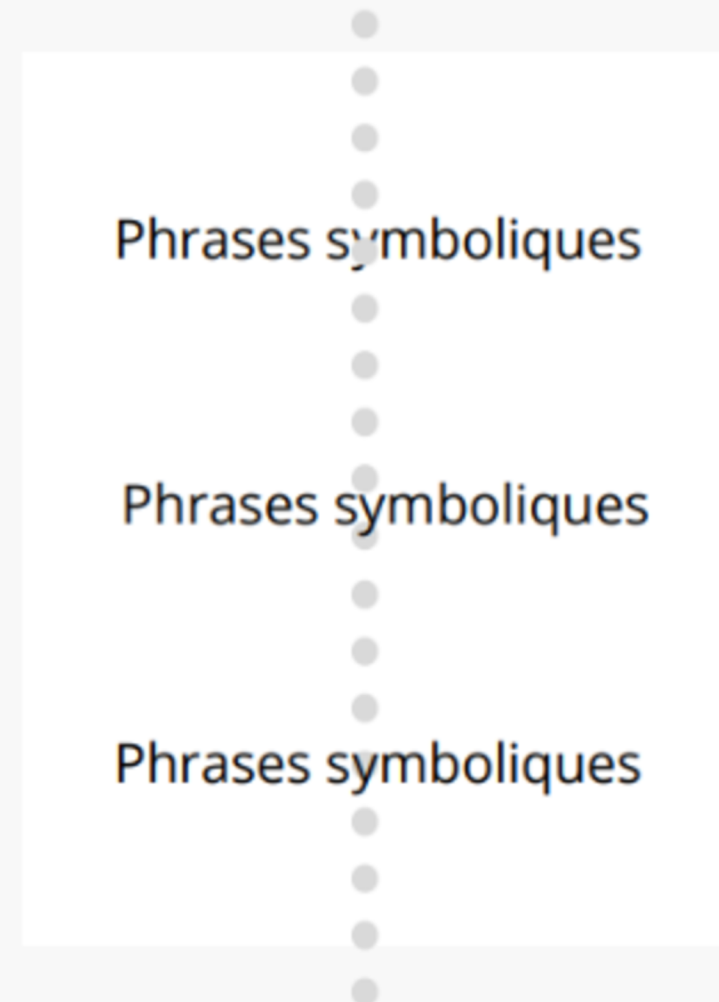
Pliez votre feuille en deux, de façon à avoir vos défauts d'un côté et vos qualités de l'autre.

2

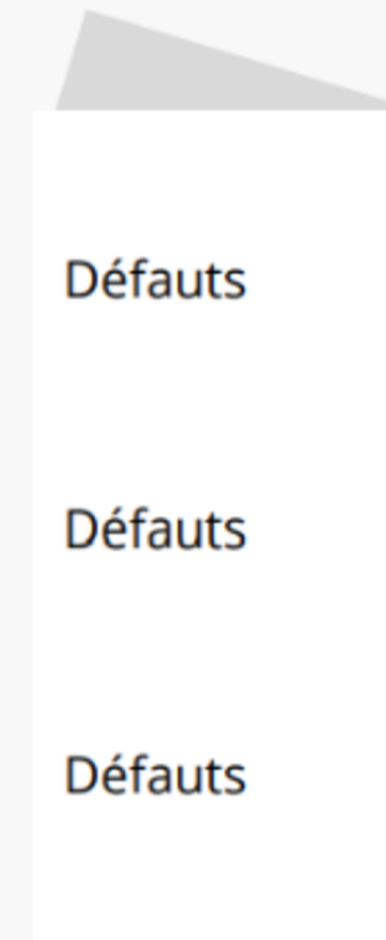
Recto



Verso



Pliage



LES ÉTAPES

3

Ecrivez le mot "AMOUR" sur toute la hauteur de la demi-feuille consacrée à vos défauts.

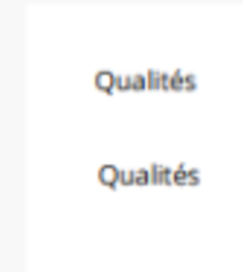
Écriture



Pliage



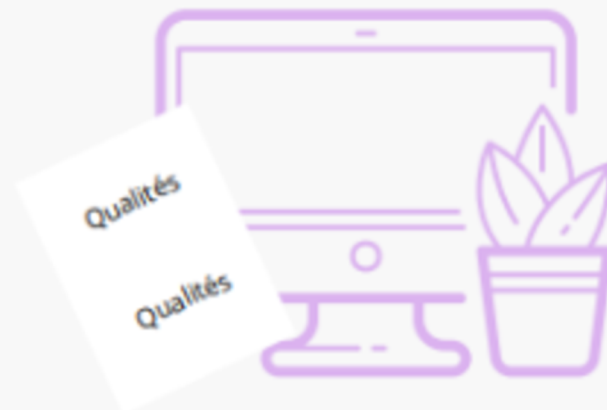
Partie visible



Pliez la feuille en deux de façon à "enfermer" cette énergie d'amour pour qu'elle continue à travailler sur vos peurs. Vous ne verrez plus alors que vos qualités.

4

Sur votre bureau



Dans un cadre



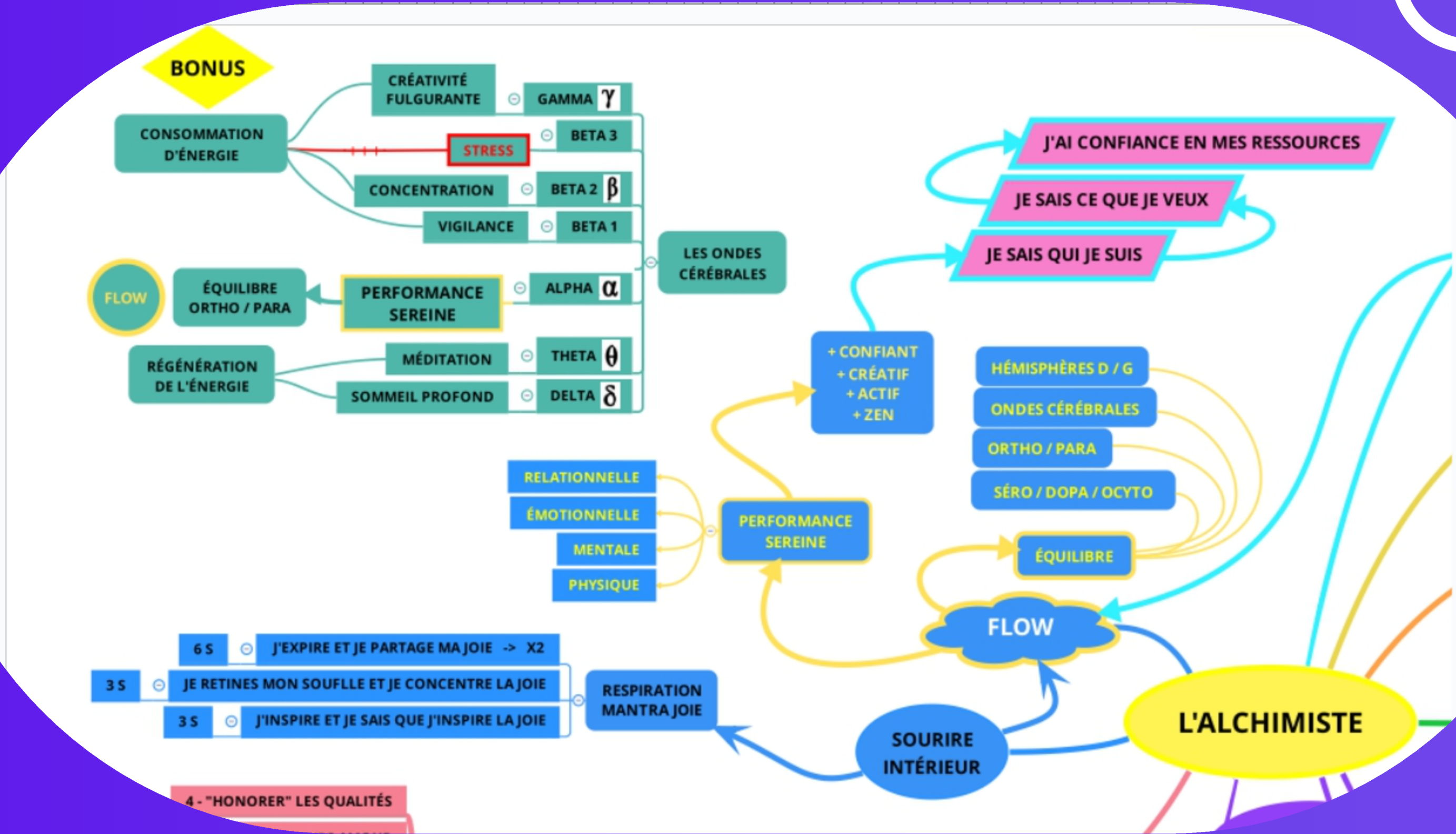
5

Placez cette feuille pliée à un endroit visible. Ce symbole de votre transformation intérieure va vous accompagner chaque jour.

SONDAGE N°6

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

LE FLOW



MODULE 2

