

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



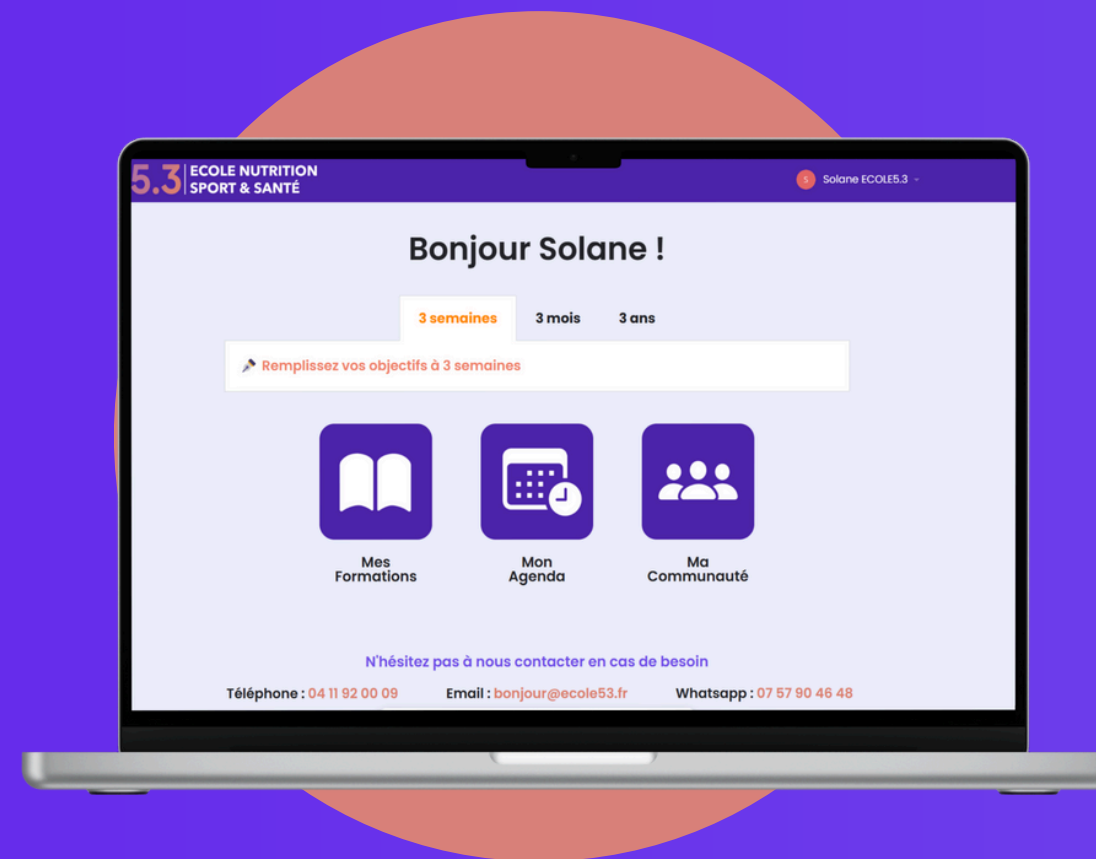


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Nos supers Mentors

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ

Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE + FORMATION OBÉSITÉ DE L'ENFANT

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Solane Marmin

Rejoignez-moi sur
Instagram → @solanediet



Florian



Florian BOURDON

MENTOR 5.3 DEPUIS 2022

Praticien P.N.L

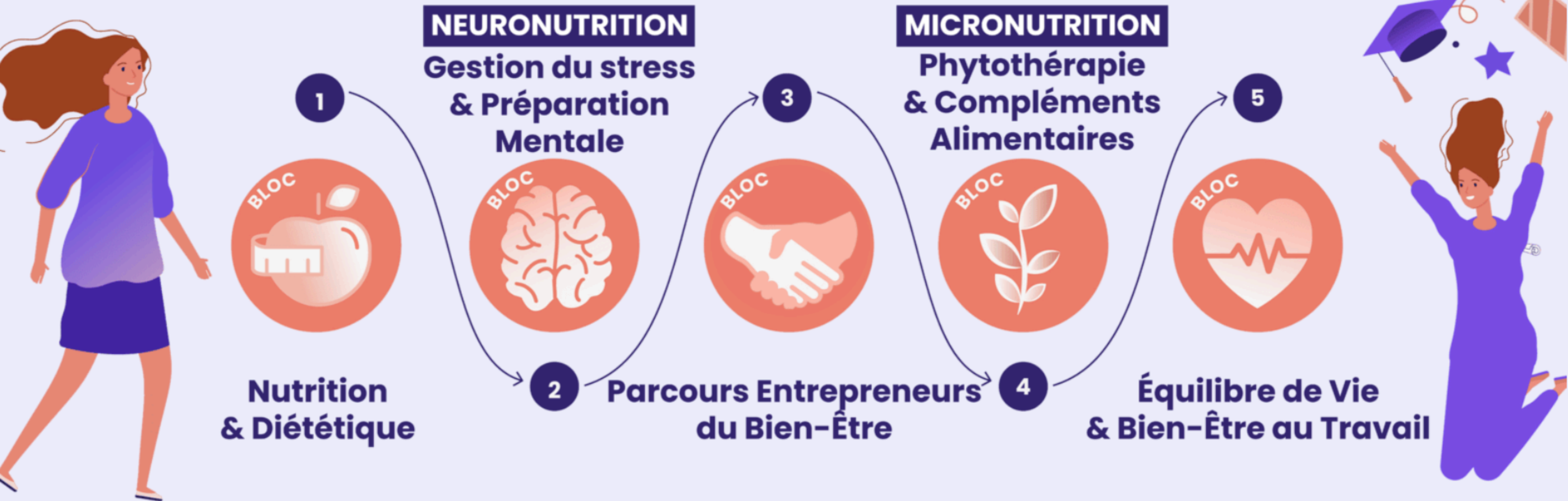
SPÉCIALISÉE EN :

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

ACCOMPAGNE CHACUN À
SURMONTER SES BLOCAGES AFIN
D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS

PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES ET
PROFONDÉMENT AMOUREUX DE
L'HUMAIN

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		

Votre nouvel espace élève

Préparation Mentale

MON SUIVI DE FORMATION

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4

Module 5

MA FORMATION



CONNEXION À MA
FORMATION

Début de ma formation

12/03/2024

Fin de ma formation

Mentor Bloc 2



Non attribué

Mes Questionnaires

Sortie de formation

MES ATELIERS

Ateliers Révisions

Replay Compétences

Replay Questions-
Réponses

Replay Exercices
Pratiques

Agenda

POUR ALLER PLUS LOIN

BTS Diététique



Respiration



Mes documents



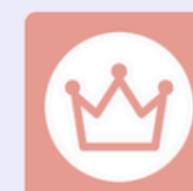
Je m'exerce



Séquences
Waouw



Je recommande
la formation





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

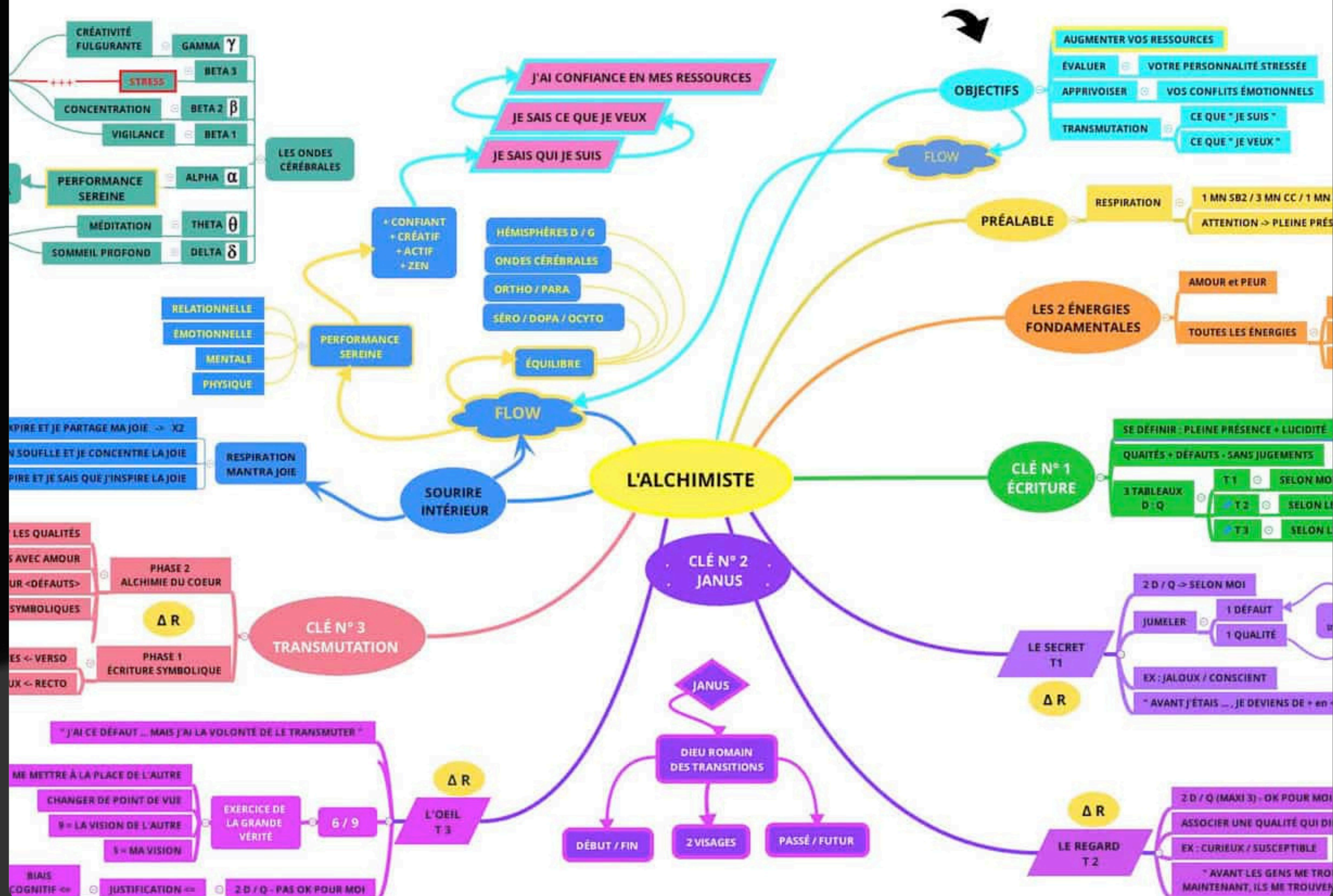
MR MAEL MUGUET



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**



SONDAGE N°1

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

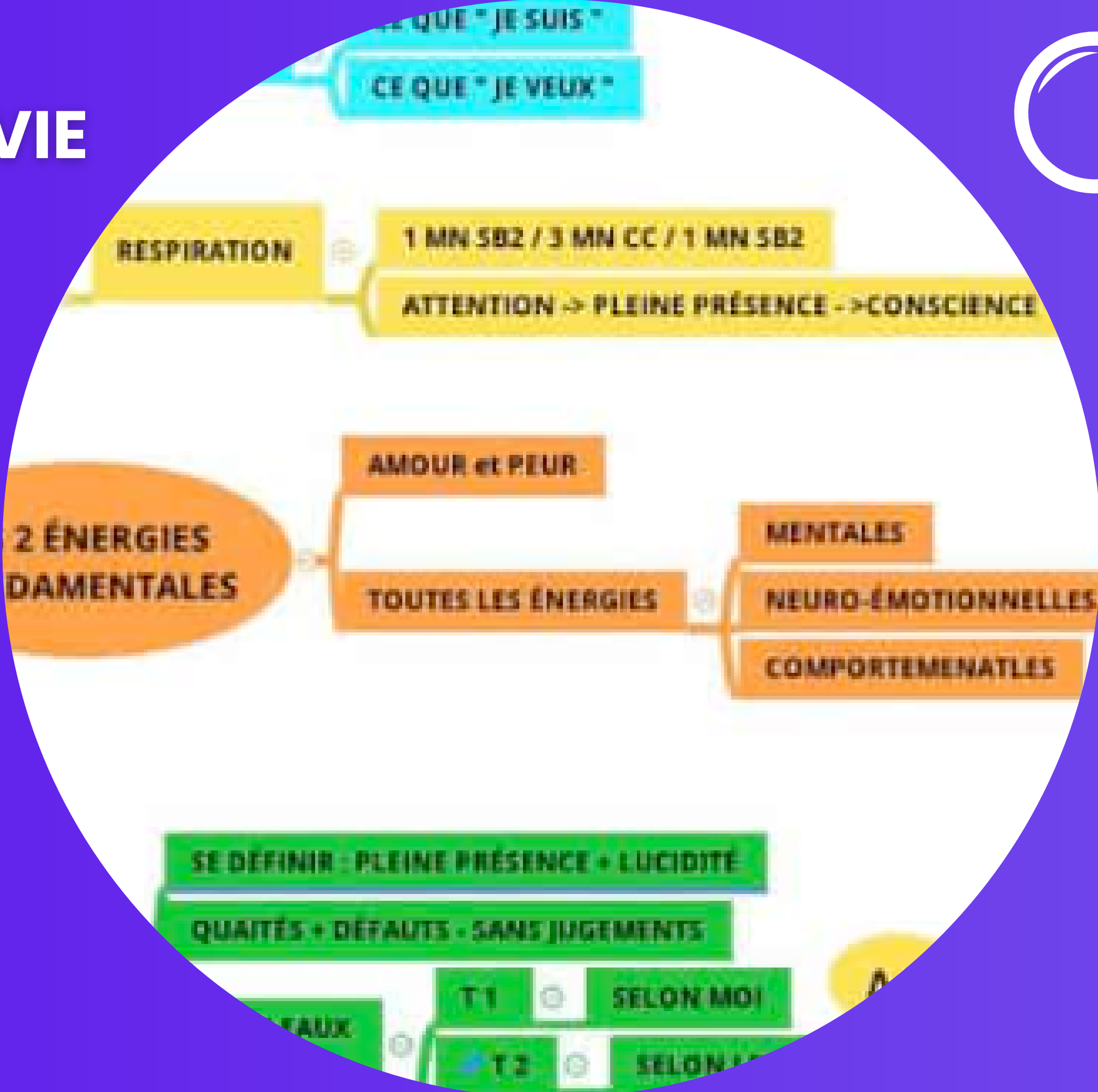
**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

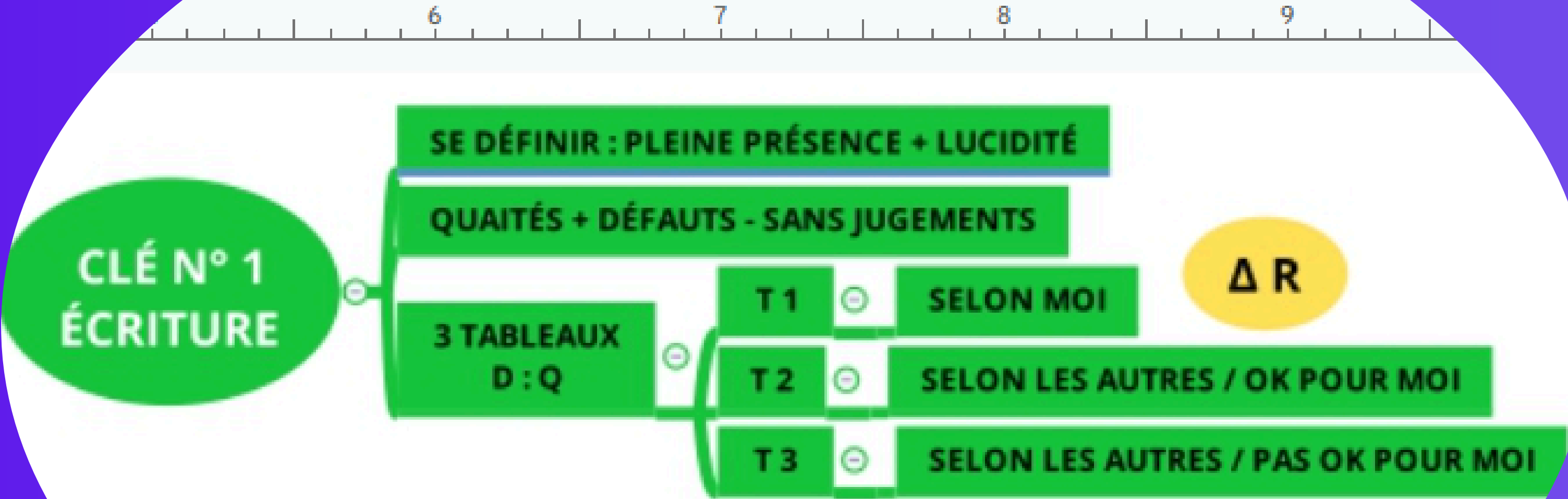


**POURQUOI CONSEILLEZ-VOUS UNE DELTA
RESPIRATION AVANT CHAQUE ÉTAPE ?**

LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



2 D / Q -> SELON MOI

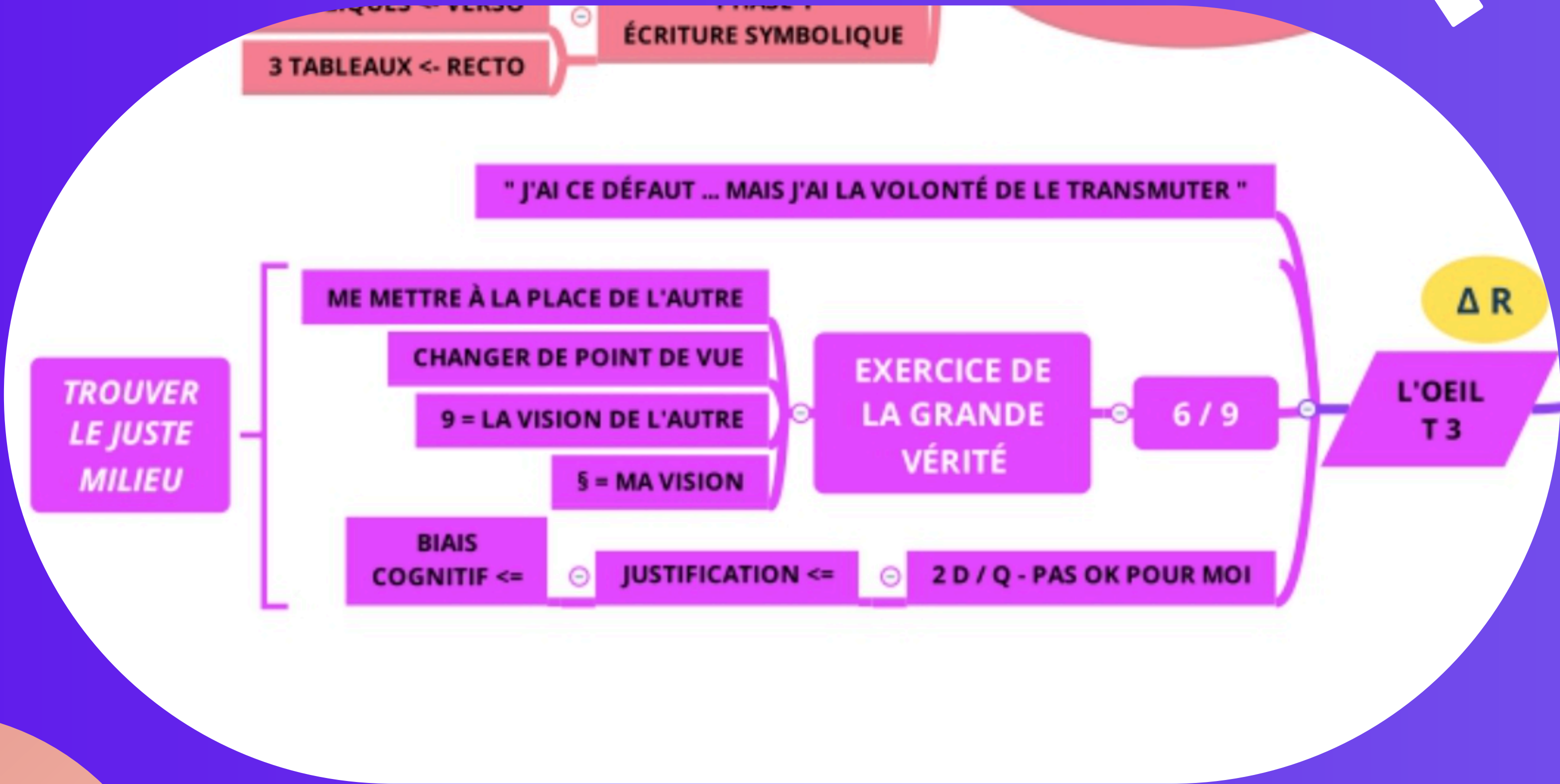
1 QUALITÉ

SONDAGE N°3

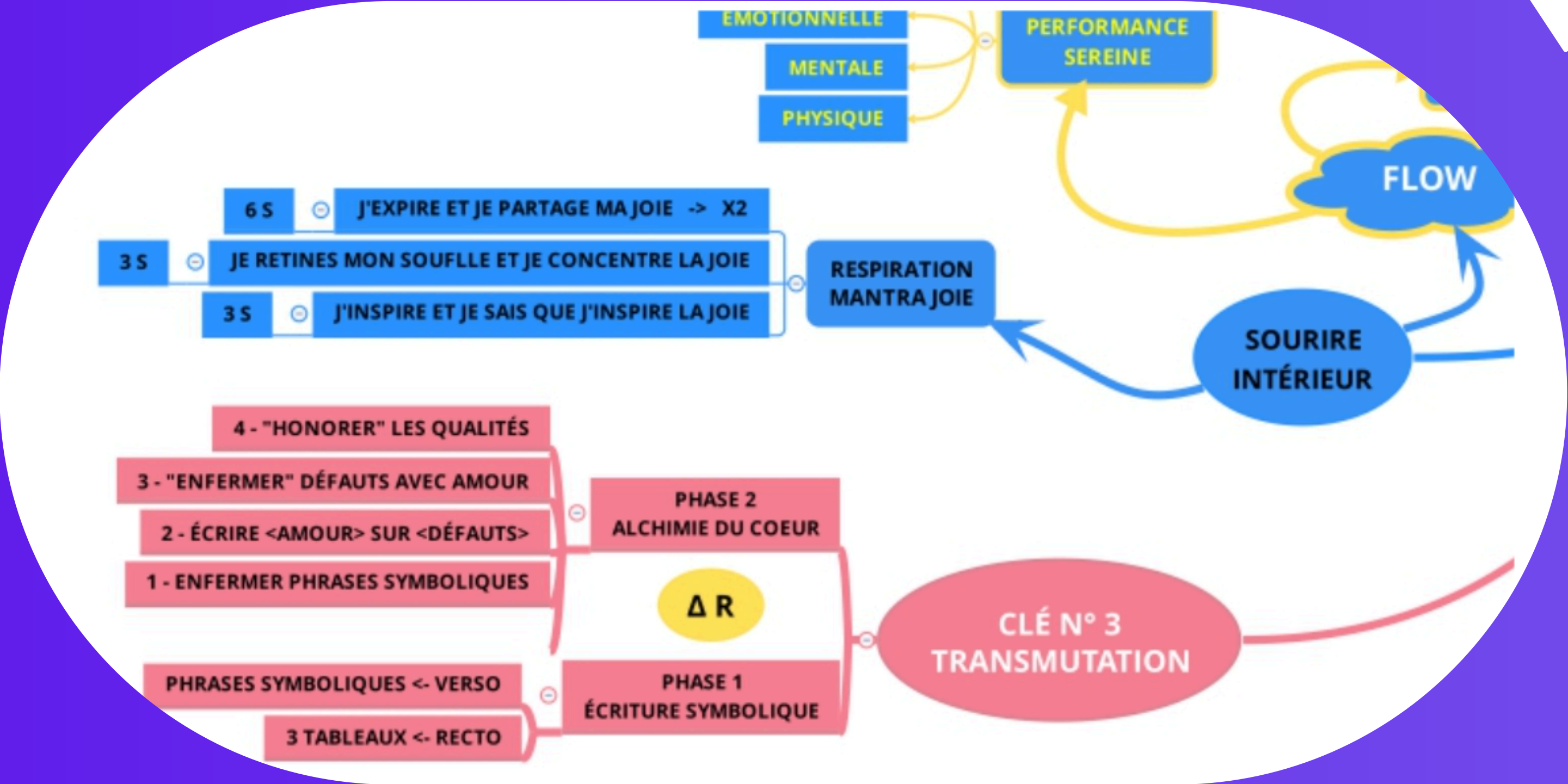
**EST-CE QUE VOUS LUI CONSEILLEZ CET
EXERCICE D'ÉCRITURE ?**
OUI/NON



L'OEIL DE JANUS



LA TRANSMUTATION



SONDAGE N°4

**COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS À VOTRE
CLIENT MAËL LE BUT DES CLÉS DE JANUS ?**

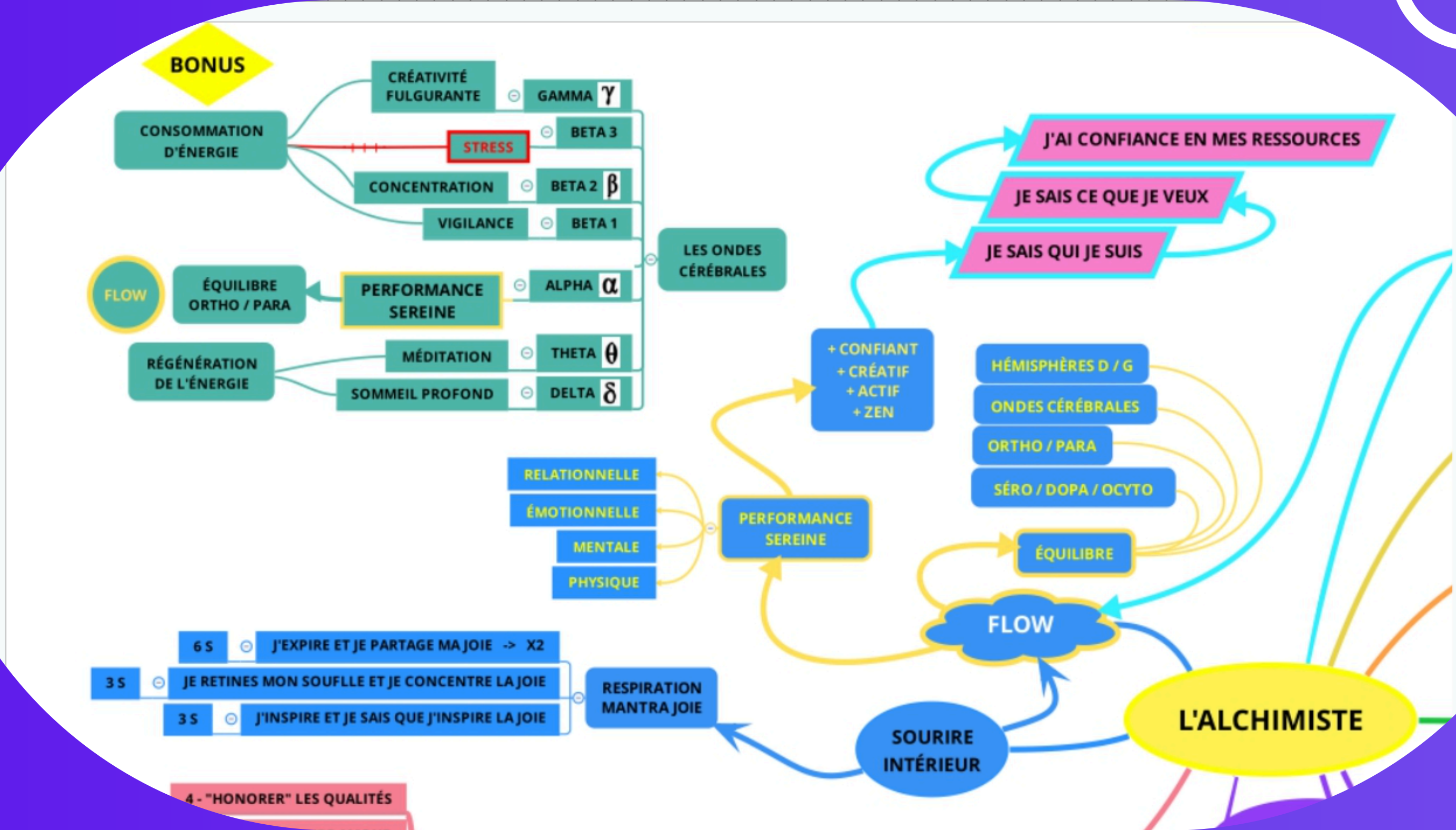
SONDAGE

**EN PRATIQUE, AVEZ VOUS DÉJÀ PRATiqué
LA TRANSMUTATION ? SUR VOUS OU SUR
QUELQU'UN D'AUTRE ?**

SONDAGE N°6

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

LE FLOW



4 - "HONORER" LES QUALITÉS

À VOS QUESTIONS !

