

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



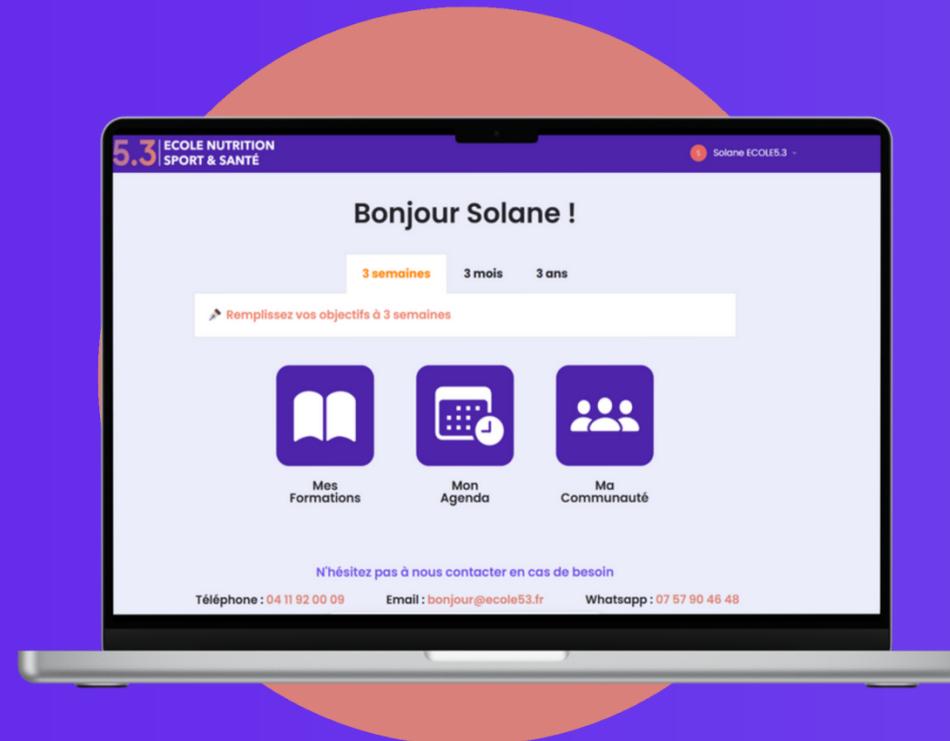


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Nos supers Mentors Nutrition

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



L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Clotilde Poivilliers

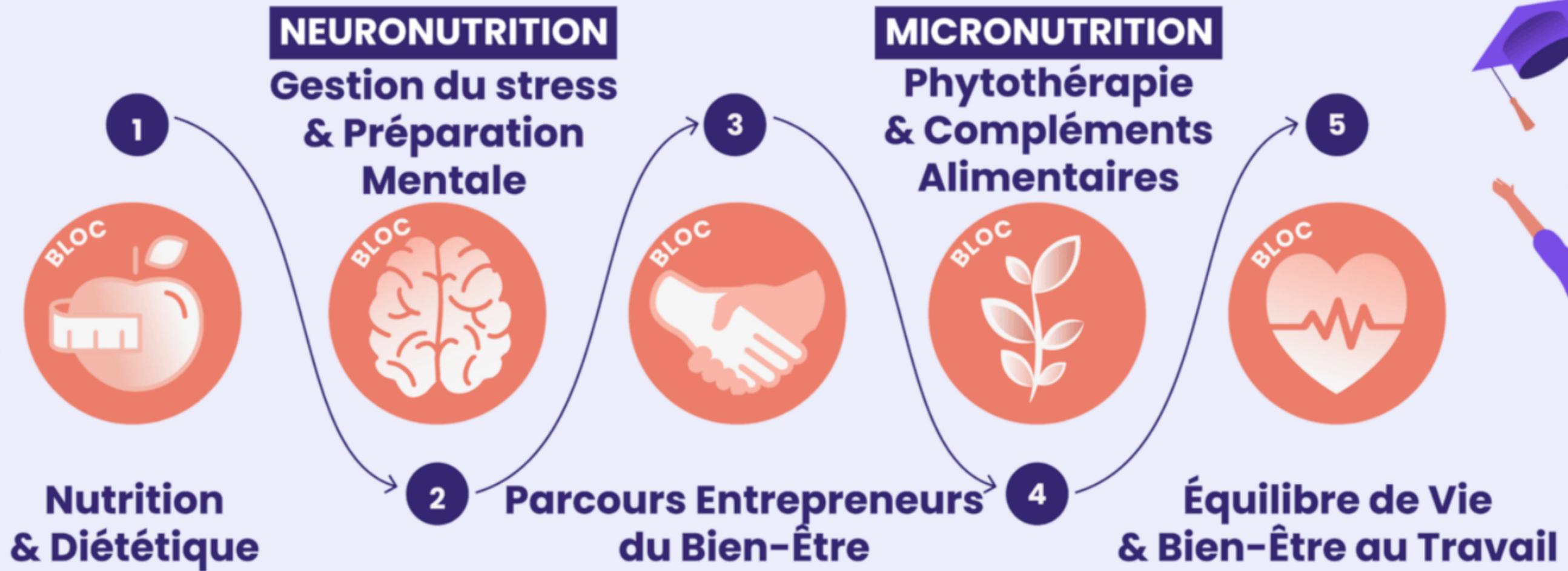
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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			12h30 – 13h30 🧠 Exercices pra- tiques – Neuro- Nutrition		
	18h30 – 19h15 ★ 🧠 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?					
	18h30 – 19h15 🧠 Neuro (Gestion du Stress & prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?					



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

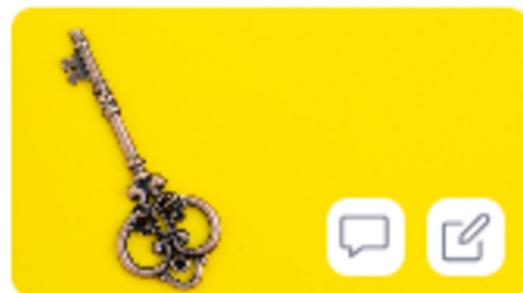
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

Module 2 : Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



[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

MR SYLVESTRE



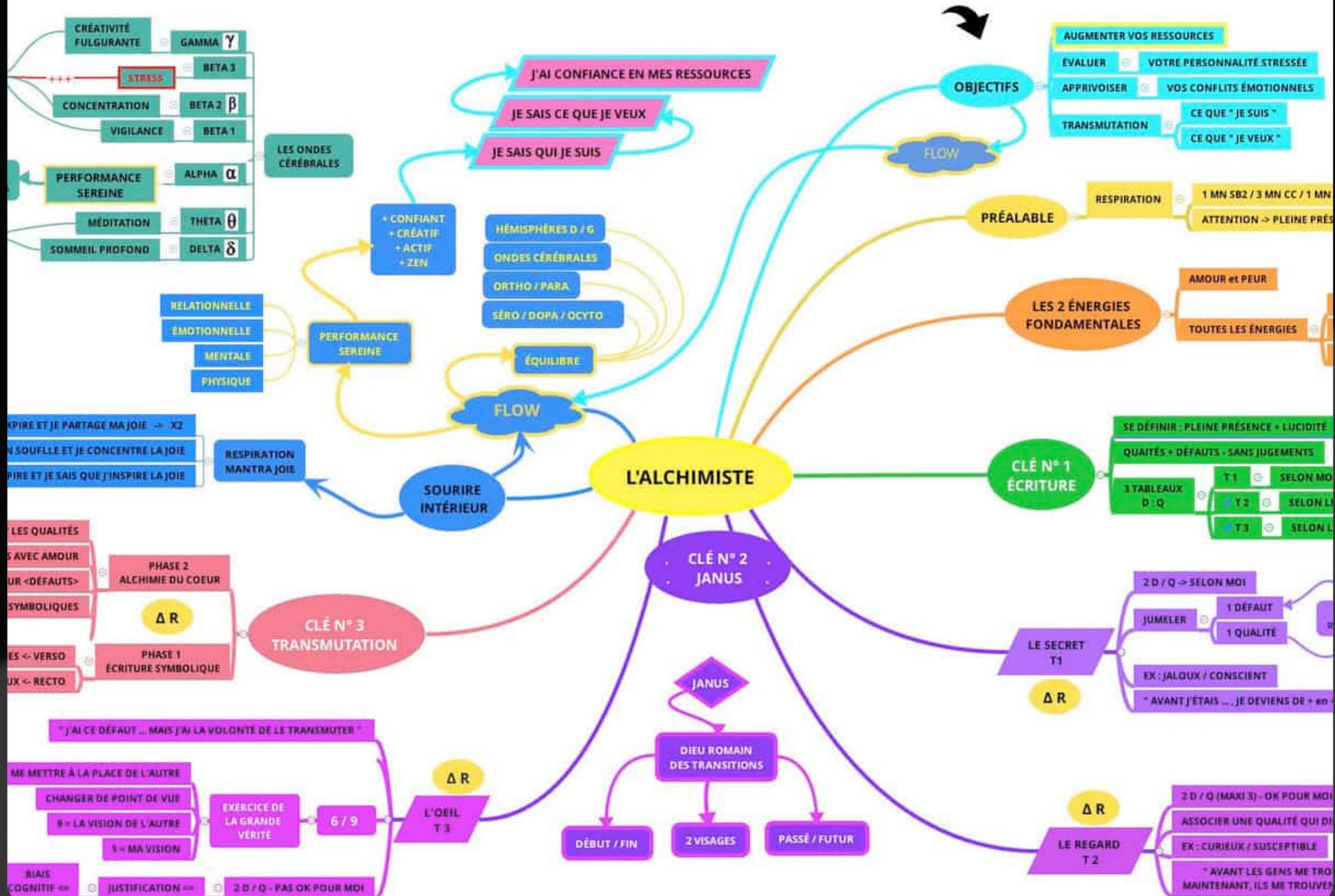
Mr Sylvestre a perdu son épouse il y a 6 mois, il n'arrive pas à retrouver son énergie. La solitude surtout en cette période de fêtes. Il se sent perdu, bien qu'il essaie de mettre en place des activités. Il a aussi pris du poids.

Il souhaite être soutenu et accompagné pour retrouver un équilibre de vie.

Il souhaite :

- Être soutenu et accompagné pour retrouver un équilibre de vie**
- Perdre du poids et retrouver de l'énergie**

MODULE 2

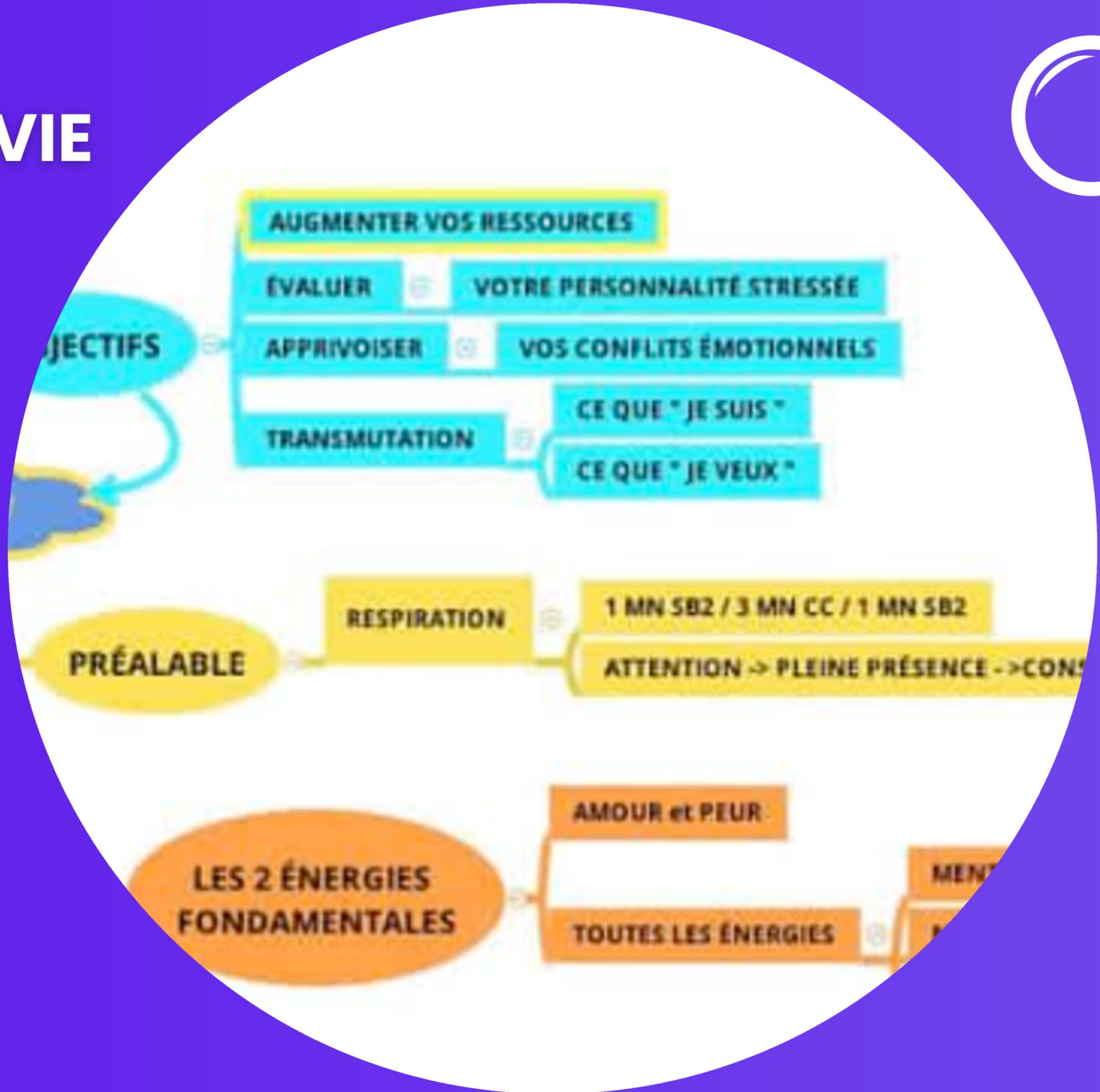


SONDAGE N°1

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

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

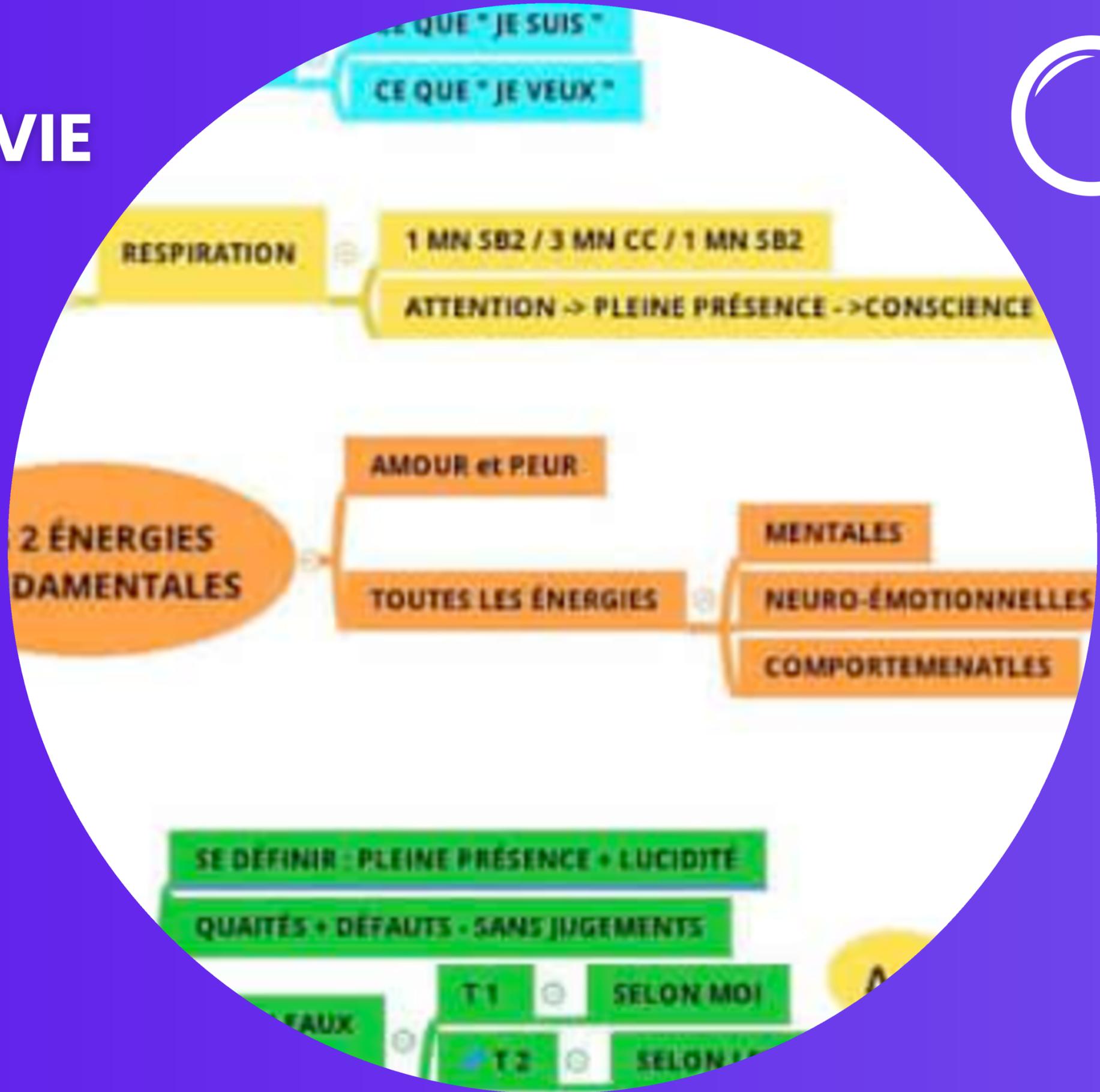
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



SONDAGE N°2

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

LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



CLÉ N° 1
ÉCRITURE



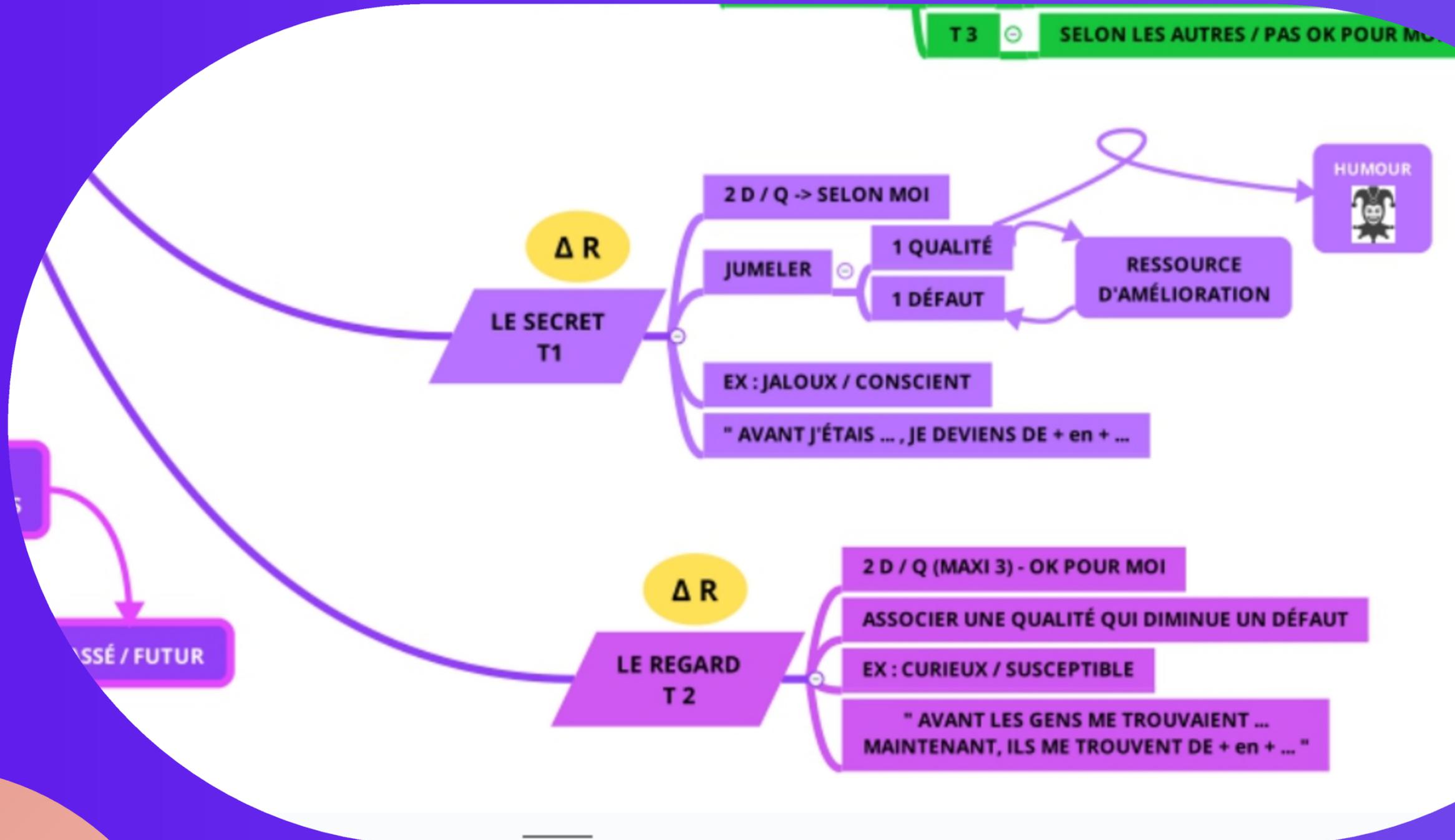
2 D / Q -> SELON MOI

1 QUALITÉ

H

SONDAGE N°3

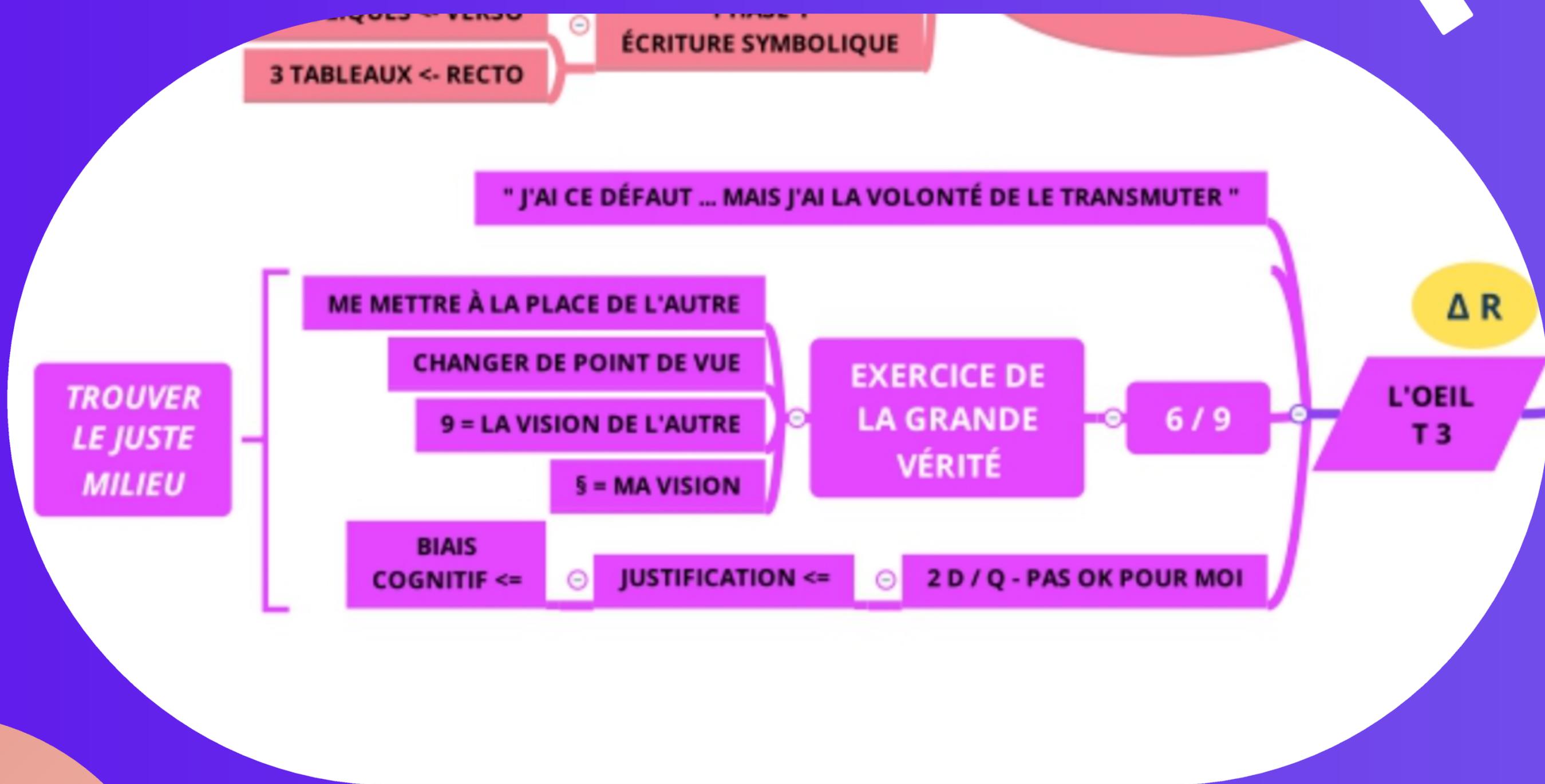
**EST-CE QUE C'EST UN EXERCICE QUI
CONVIENDRAIT À MR SYLVESTRE DURANT
CET ENTRETIEN ?**



SONDAGE N°4

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

L'OEIL DE JANUS

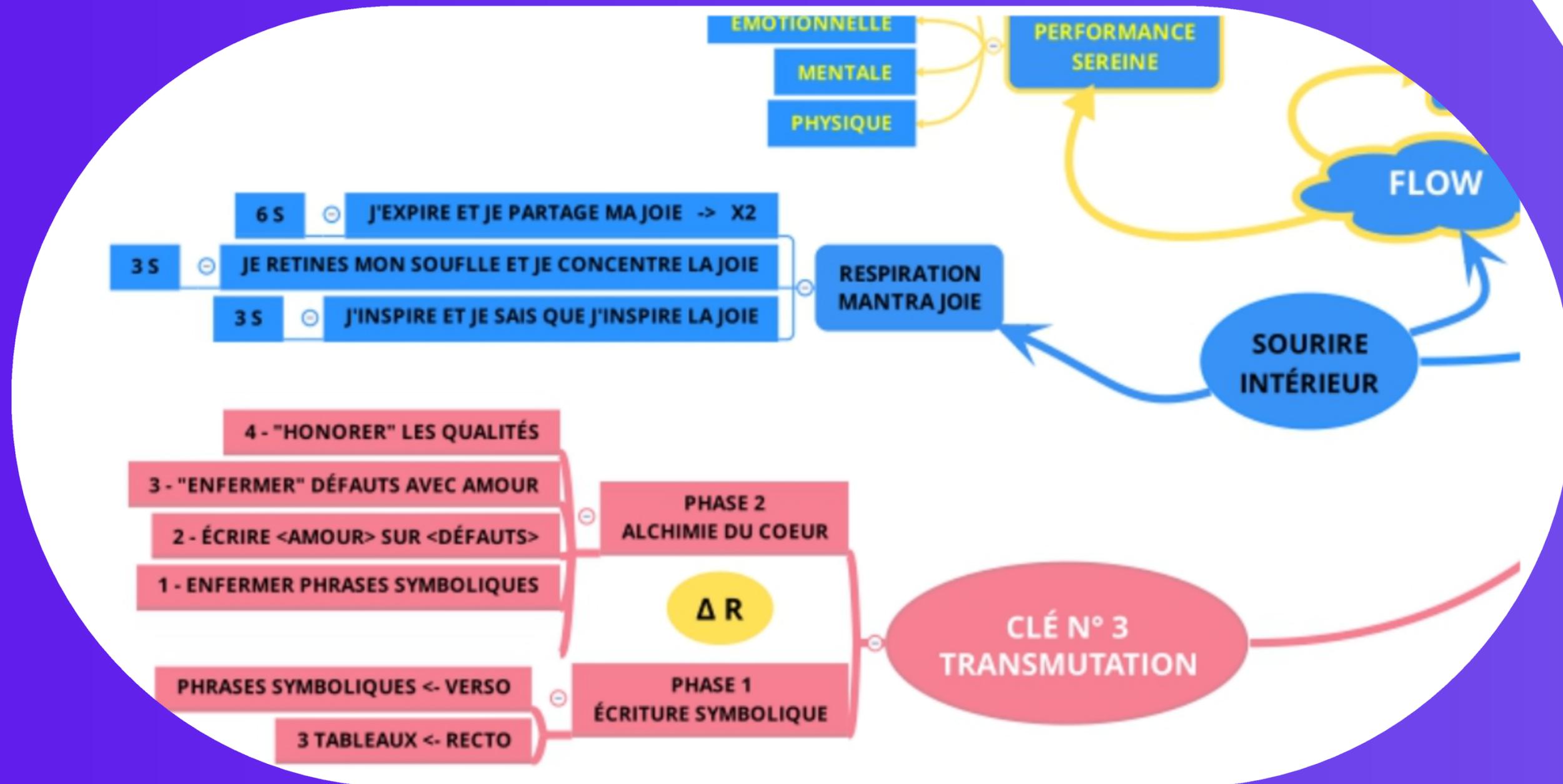


SONDAGE N°5

SONDAGE

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

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

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Verso

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Pliage

Défauts

Défauts

Défauts

LES ÉTAPES

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

Écriture



Pliage



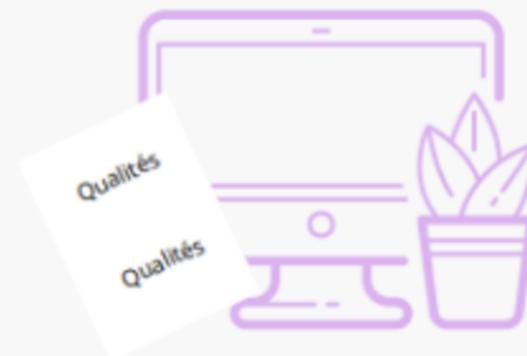
Partie visible



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

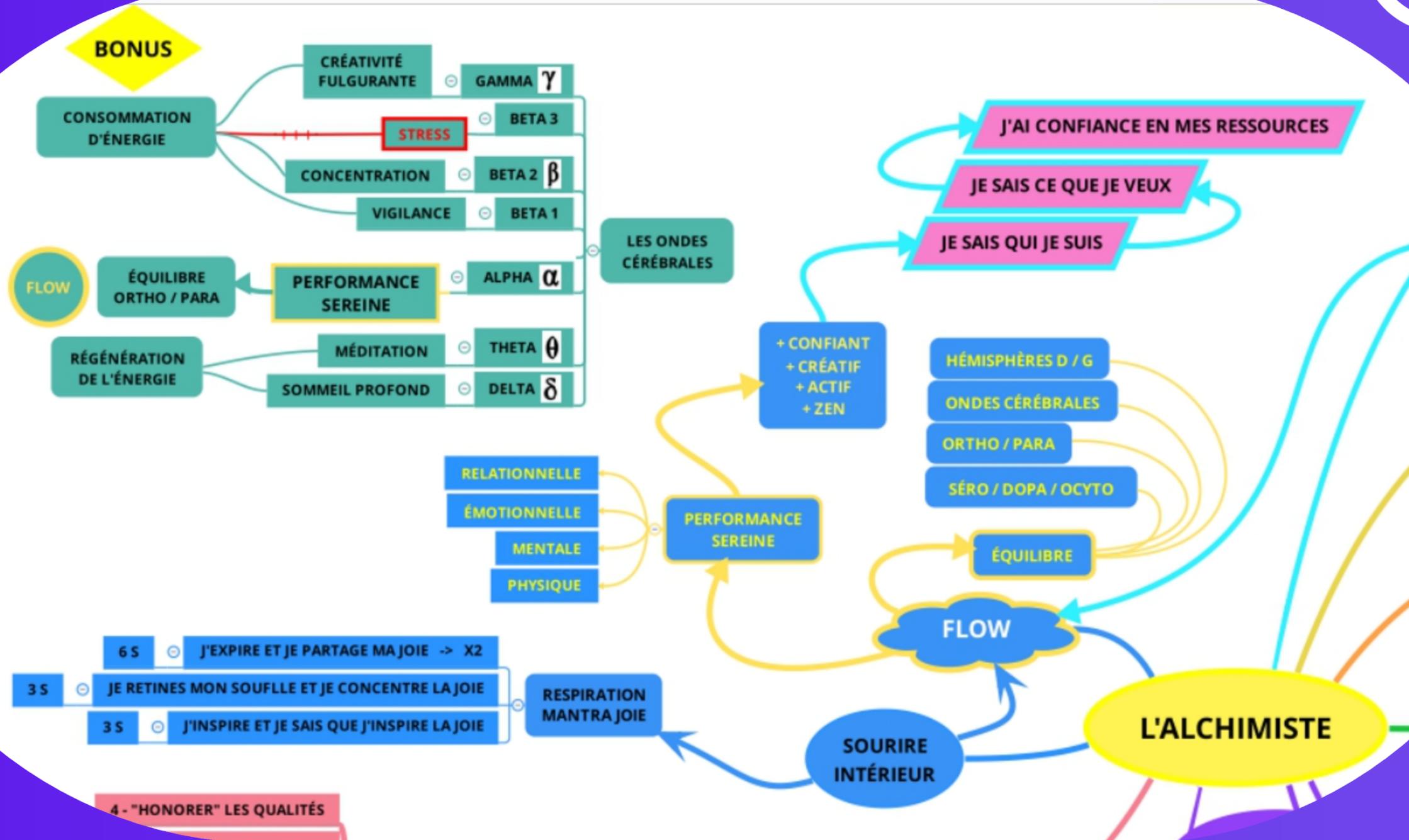


5 Placez cette feuille pliée à un endroit visible. Ce symbole de votre transformation intérieure va vous accompagner chaque jour.

SONDAGE N°6

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

LE FLOW



4 - "HONORER" LES QUALITÉS

MODULE 2

