REC ATELIER №3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

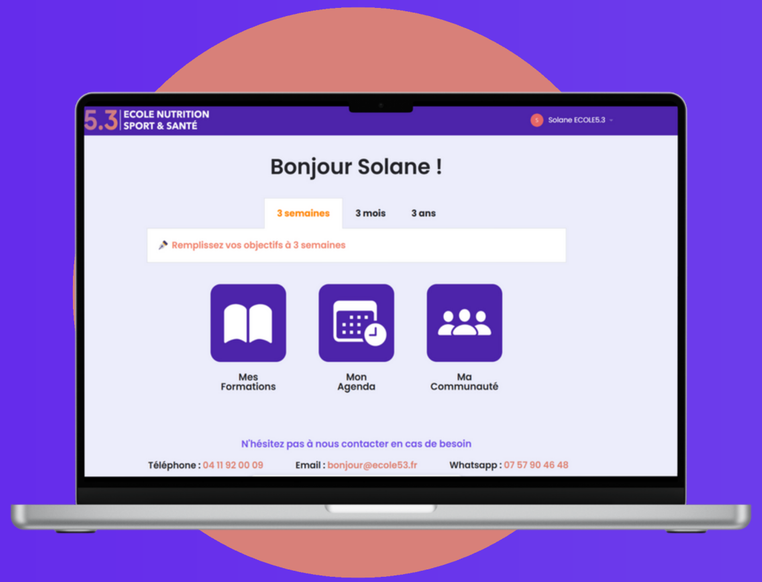
GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Les fondamentaux

1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation

3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Hervé Le Pabic

- 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
- EQULIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

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

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
Équilibre de Vie & Bien-Être au Travail
5

SONDAGE

CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?

Oui

Non

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

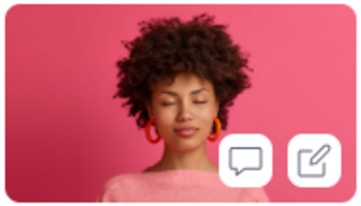
Module 3 : Gérer votre stress et votre mental au quotidien

10

[Module 3.1] Découvrir les 5 facteurs du vivant

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

11



[Module 3.2] Mieux respirer pour mieux vivre

Ce cours va vous permettre de poursuivre votre formation sur le premier des cinq facteurs du vivant, la respiration. Vous allez...

12

[Module 3.3] Le Body-scan pour régénérer vos énergies...

Ce cours va vous faire découvrir un outil extrêmement puissant pour harmoniser et réparer votre schéma corporel : le Body-scan...

13

[Module 3.4] Comment gérer le stress en dépassant no...

Ce dernier cours du module 3 va s'intéresser au cinquième facteur du vivant : la gestion des émotions. Le module 1 nous a appris à...

AGENDA

12h45-13h00	**Briefing**
13h00-13h05	Introduction
13h05-13H35	Mind map / Cas pratique
13H35-13H40	Vos questions
13h40-13h45	**Débrief en 3 minutes**

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

Mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com

MODULE 3

DELTA TRAINING

OBJECTIFS
- MAITRISER LES OUTILS Δ
- GÉRER LE STRESS
- PRÉPARATION MENTALE

MÉDECINE
- DU CORPS
  - AUTORÉGULATION
  - AUTOGUÉRISON
  - SYMPTÔMES CHRONIQUES + STRESS
- DES HOMMES
  - MÉDICAMENTS
  - CHIRURGIE
  - SYMPTOMES AIGUS

LES 5 FACTEURS DU VIVANT
TOUT CE QUI EST VIVANT

RESPIRATION
- OUTIL À +++
- NERF VAGUE / PARASYMPATHIQUE
- GESTION DU STRESS — SR2 — 3 X / J
- GESTION DES DOULEURS — RESPIRATION CARRÉE

- PROGRAMMATION MENTALE — RESPIRATION + MANTRA CIBLÉ
  - J'INSPIRE « LA QUALITÉ »
  - J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS « LE COMPORTEMENT »
  - EX: VITESSE / RAPIDE - CONFIANT / SÛR DE MOI

IMAGERIE MENTALE
- 3 TEMPOS
  - CC
  - TRIANGLE
  - AVANCEE
- BODYSCAN — RESPIRATION + MANTRA -> PARTIES DU CORPS
- 3 NIVEAUX
  - ACCOMPAGNEMENT — NATURE 3 X
  - HARMONISATION — ZEN 3 X
  - ÉNERGÉTIQUE — 555 HZ n X

RELAXATION - HARMONISATION - RÉGÉNÉRATION

SOMMEIL -STRESS - ANXIÉTÉ - DOULEURS - POIDS ...

+

J'INSPIRE ET JE SAIS QUE J'INSPIRE

J'EXPIRE ET JE PLACE MON SOUFFLE DANS ...

JE RETIENS MON SOUFFLE ET JE SAIS QUE...

OUTILS Δ
JOURNÉE Δ
15' à 30' / J

FLOW

- ÉNERGIE DE VIE
- MENTAL
- STRESS

ACTIONS
- CAPITAL SANTÉ
- CORPS-ESPRIT

ÉQUILIBRE
- ONDES CÉRÉBRALES
- NEUROMÉDIATEURS
- SNA

PROTECTION
3

- ROUTINE INTER-SAISON
- TOXINES — DETOX
- MOUVEMENT

NUTRITION
2

- CURE INTER-SAISON
- BIEN MASTIQUER
- MANGER EN CONSCIENCE
- QUALITÉ DES ALIMENTS
- LIEN MALBOUFFE / STRESS
- A.U.T.

GESTE D'ANCRAGE
- PERFORMANCES +++
- CONCENTRATION +++
- RESSENTIS
- OUTILS
- RÉACTIVATION
- PNL
- PAVLOV

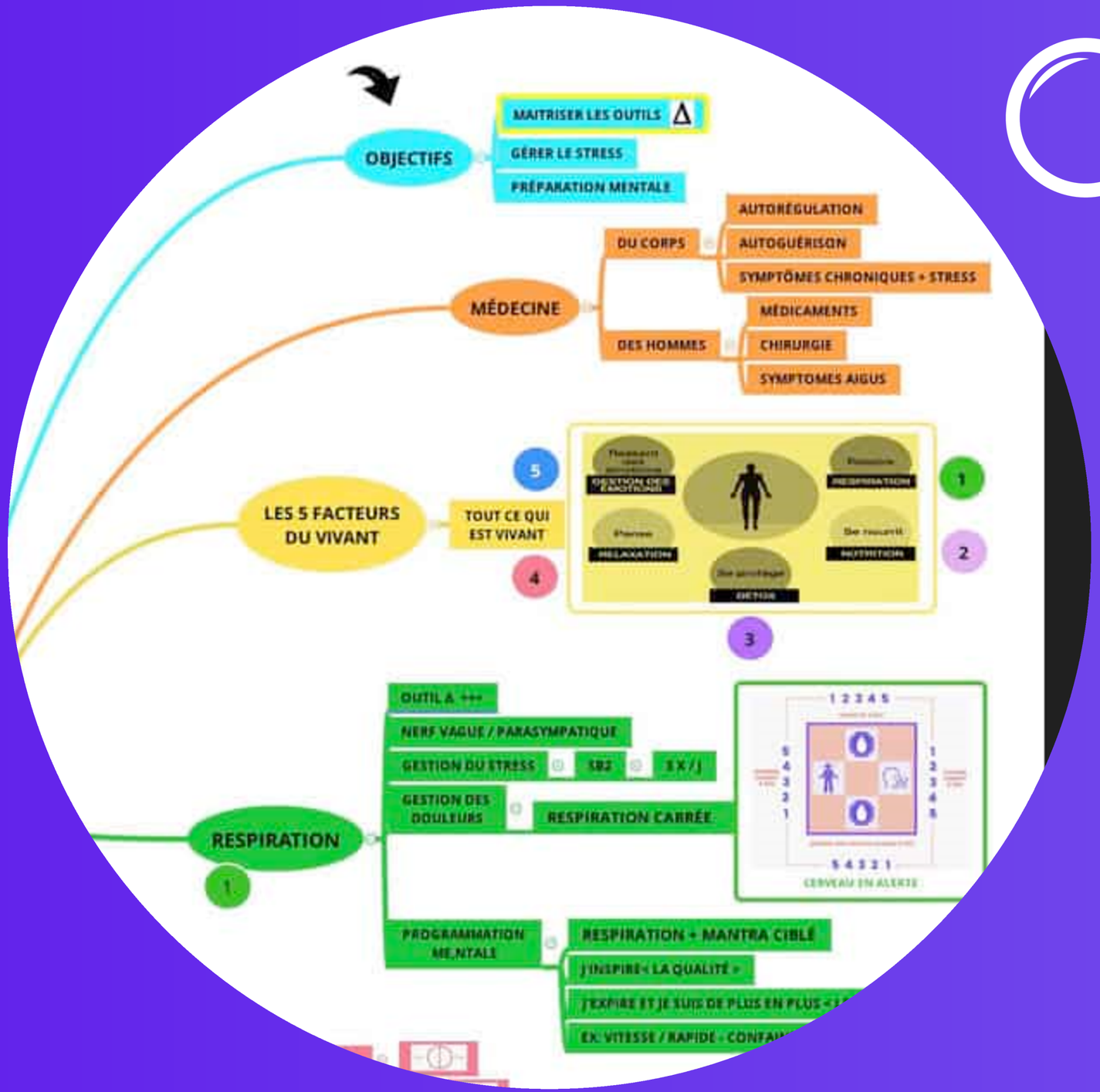
GESTION DES ÉMOTIONS
5

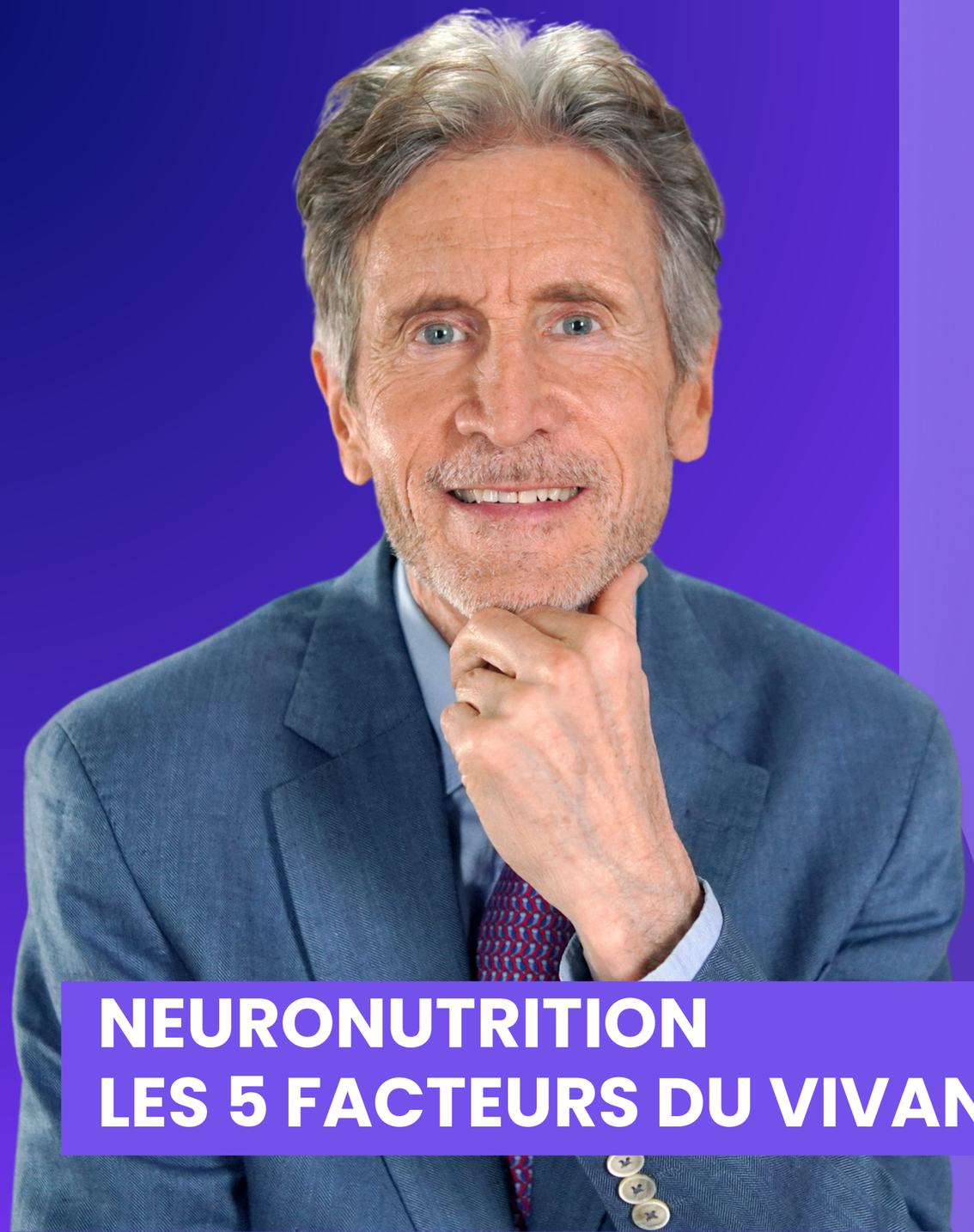
- STRESS
- ÉNERGIE DE VIE +++
- RESSOURCES +++

SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSÉ
- CULPABILITÉ
- RANCOEUR
- PEURS
- RÉCUPÉRATION DE L'ÉNERGIE
- ÉMOTIONS < 0 PAS ENKYSTÉES DANS L'INCONSCIENT
- IMPACT POSITIF DES ÉVÈNEMENTS
- CONTRÔLE DU STRESS À LA RACINE

FILM " MA JOURNÉE À L'ENVERS "

ÉVÈNEMENTS => ÉMOTIONS
- " MIEUX LA PROCHAINE FOIS " — < 0 / 0
- SOURIRE INTÉRIEUR — = 0
- " MERCI LA VIE " — > 0


OBJECTIFS
MAITRISER LES OUTILS
GÉRER LE STRESS
PRÉPARATION MENTALE
MÉDECINE
DU CORPS
AUTORÉGULATION
AUTOGUÉRISON
SYMPTÔMES CHRONIQUES + STRESS
DES HOMMES
MÉDICAMENTS
CHIRURGIE
SYMPTOMES AIGUS
LES 5 FACTEURS DU VIVANT
TOUT CE QUI EST VIVANT
1
2
3
4
5
RESPIRATION
1.
OUTIL A +++
NERF VAGUE / PARASYMPATIQUE
GESTION DU STRESS
SB2
3 X / J
GESTION DES DOULEURS
RESPIRATION CARRÉE
1 2 3 4 5
5 4 3 2 1
CERVEAU EN ALERTE
PROGRAMMATION MENTALE
RESPIRATION + MANTRA CIBLÉ
J'INSPIRE « LA QUALITÉ »



NEURONUTRITION
LES 5 FACTEURS DU VIVANT

TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...

Dr. Yann Rougier

SONDAGE N°1

SONDAGE

COMMENT GÉRER SON STRESS FACILEMENT ?

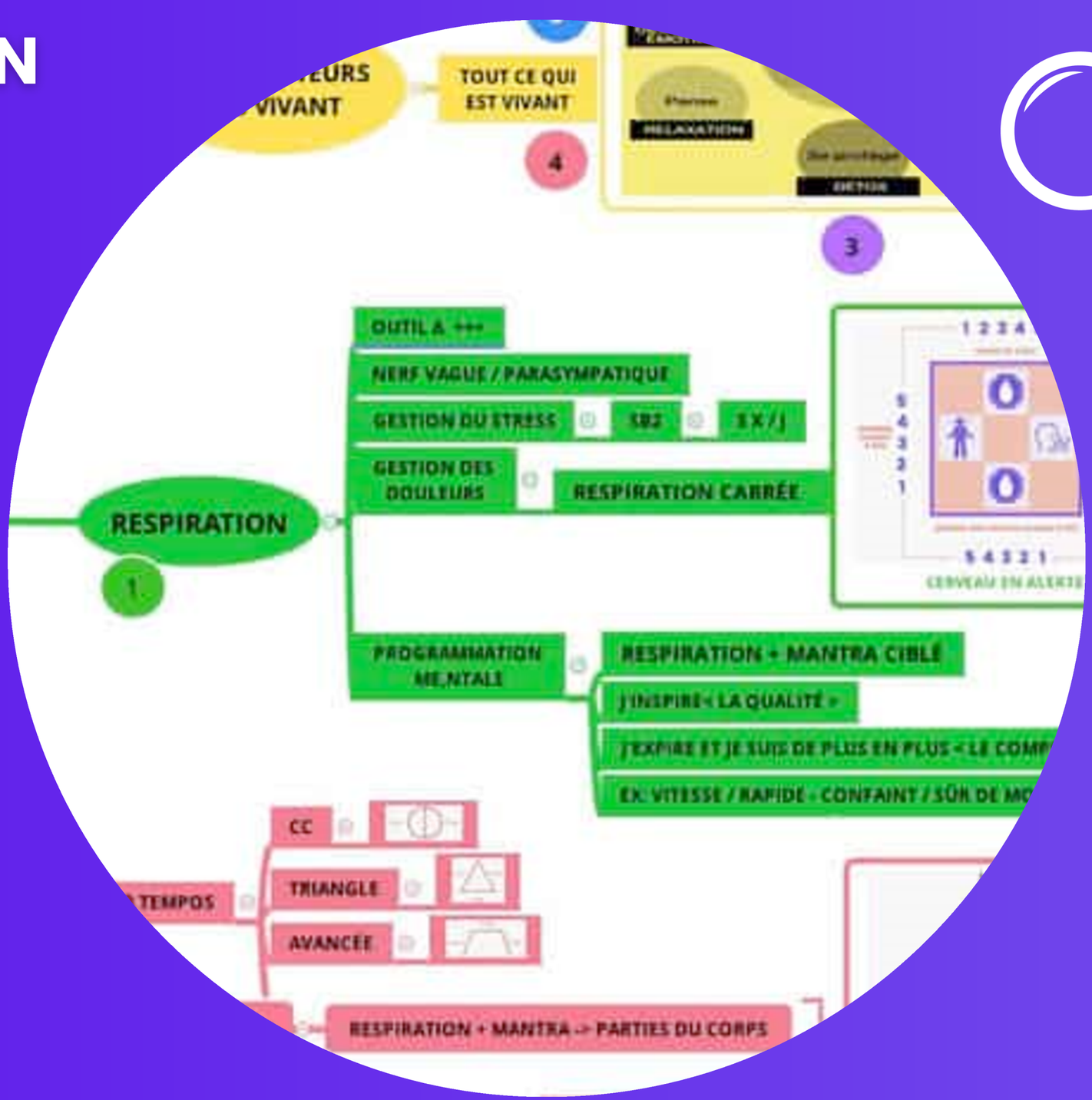
SONDAGE N°1

SONDAGE

COMMENT GÉRER SON STRESS FACILEMENT ?

En faisant une cohérence cardiaque avec un mantra ciblé

RESPIRATION



SONDAGE N°2

SONDAGE

ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT, QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?

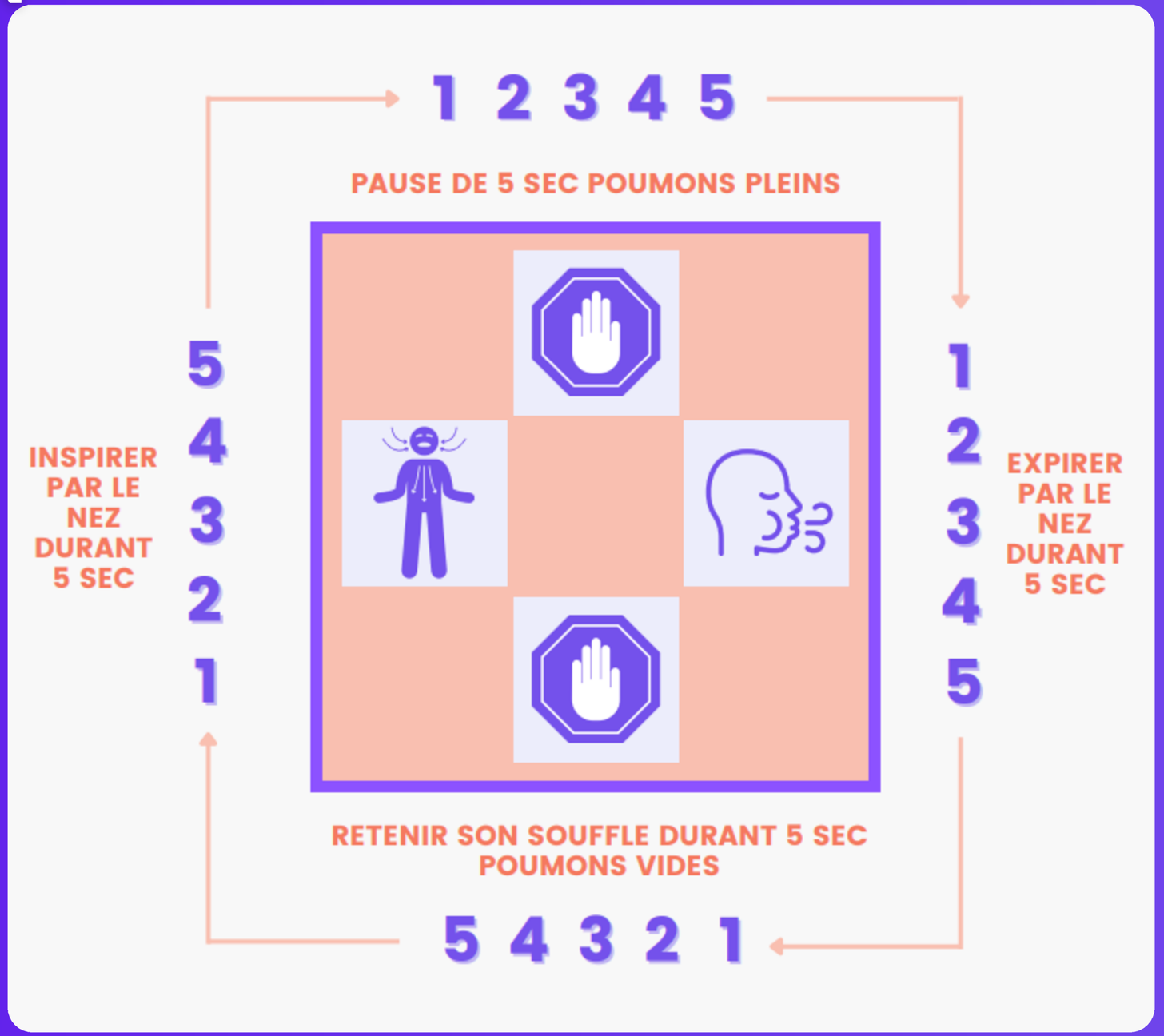
SONDAGE N°2

SONDAGE

ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT, QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?

La respiration carrée

RESPIRATION CARRÉ



SONDAGE Nº3

SONDAGE

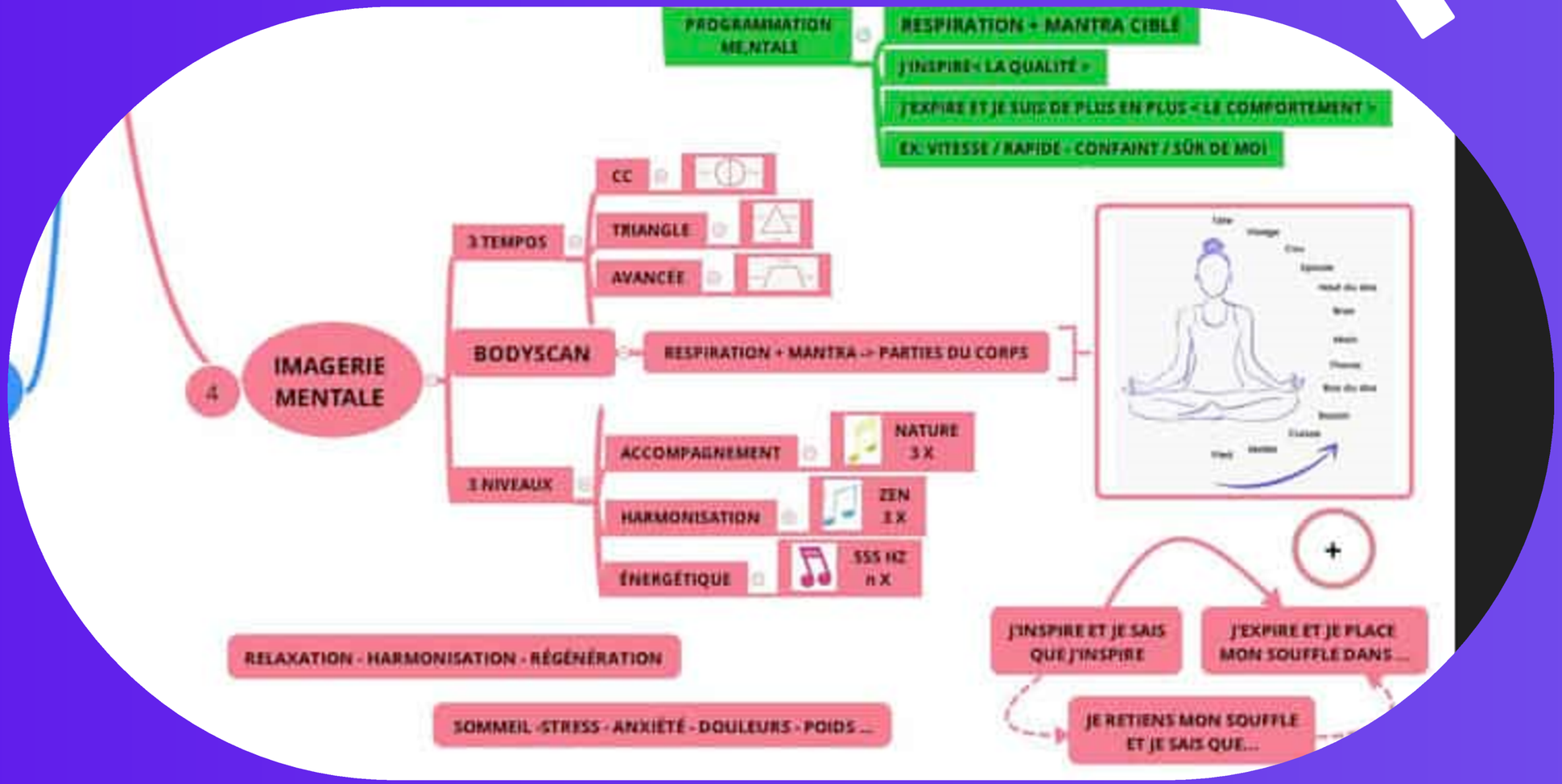
QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À CET CLIENT UN MEILLEUR SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?

SONDAGE Nº3

SONDAGE

QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À CE CLIENT UN MEILLEUR SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?

Le Bodyscan

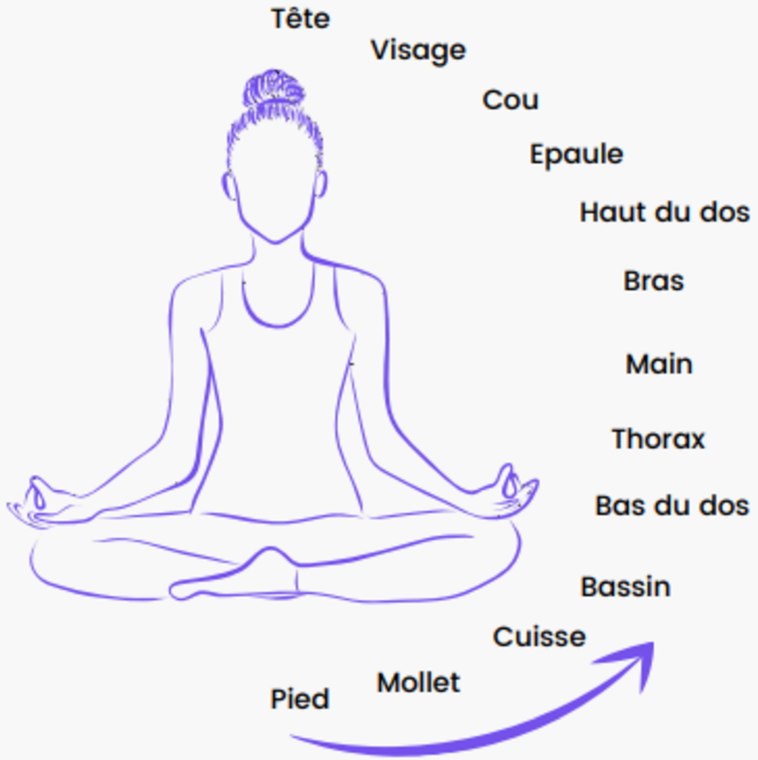

PROGRAMMATION MENTALE
RESPIRATION + MANTRA CIBLÉ
J'INSPIRE< LA QUALITÉ >
J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS < LE COMPORTEMENT >
EX: VITESSE / RAPIDE - CONFIANT / SÛR DE MOI
4
IMAGERIE MENTALE
3 TEMPOS
CC
TRIANGLE
AVANCÉE
BODYSCAN
RESPIRATION + MANTRA -> PARTIES DU CORPS
3 NIVEAUX
ACCOMPAGNEMENT
NATURE 3 X
HARMONISATION
ZEN 3 X
ÉNERGÉTIQUE
555 HZ n X
+
J'INSPIRE ET JE SAIS QUE J'INSPIRE
J'EXPIRE ET JE PLACE MON SOUFFLE DANS ...
JE RETIENS MON SOUFFLE ET JE SAIS QUE...
RELAXATION - HARMONISATION - RÉGÉNÉRATION
SOMMEIL -STRESS - ANXIÉTÉ - DOULEURS - POIDS ...

BODY SCAN

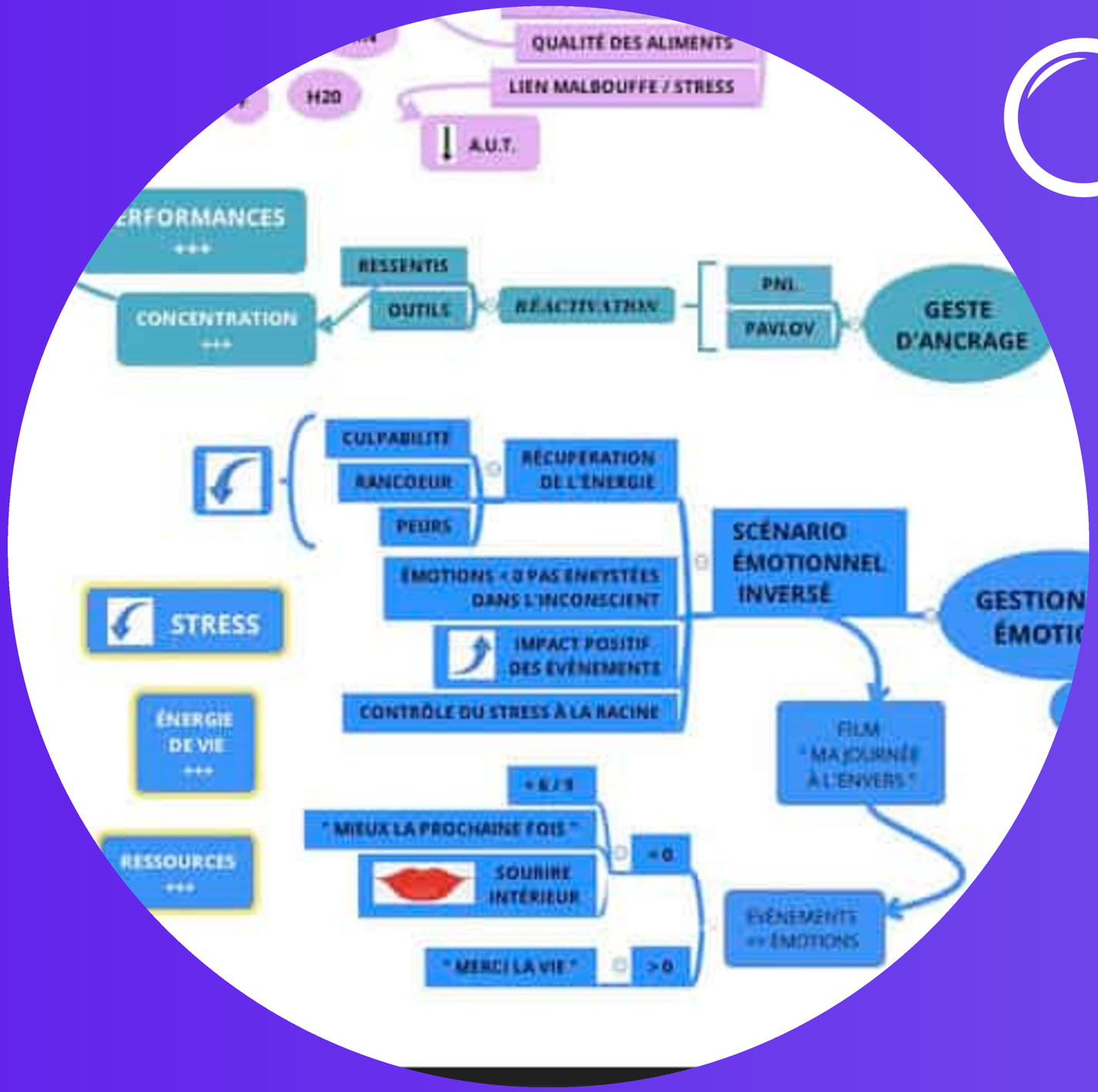
Respiration simple
en 2 temps
(cohérence cardiaque)

Respiration simple
en 3 temps
(triangle)

Respiration avancée
en 2 et 3 temps



EMOTIONS


QUALITÉ DES ALIMENTS
LIEN MALBOUFFE / STRESS
H2O
A.U.T.
ERFORMANCES
+++
RESSENTIS
OUTILS
CONCENTRATION
+++
RÉACTIVATION
PNL
PAVLOV
GESTE D'ANCRAGE
CULPABILITÉ
RANCOEUR
PEURS
RÉCUPÉRATION DE L'ÉNERGIE
SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSÉ
ÉMOTIONS « 0 PAS ENKYSTÉES DANS L'INCONSCIENT
IMPACT POSITIF DES ÉVÉNEMENTS
CONTRÔLE DU STRESS À LA RACINE
STRESS
ÉNERGIE DE VIE
+++
RESSOURCES
+++
« 0 / 0
" MIEUX LA PROCHAINE FOIS "
SOURIRE INTÉRIEUR
= 0
" MERCI LA VIE "
> 0
FILM " MA JOURNÉE À L'ENVERS "
ÉVÉNEMENTS ++ ÉMOTIONS

SCENARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

1 S'allonger le soir et commencer l'exercice après une Delta-respiration

2 Dérouler le scénario de sa journée à l'envers

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

Revenir sur les événements marquants positifs et négatifs

FAIT POSITIF :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:

"Merci la vie"

FAIT NÉGATIF :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:

"Je me promet de faire mieux la prochaine fois"

3 Remonter jusqu'au matin quand on se réveille avec un sourire intérieur

SONDAGE N°4

SONDAGE

IL SOUHAITE DAVANTAGE DÉVELOPPER L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS ALLEZ-VOUS UTILISER ?

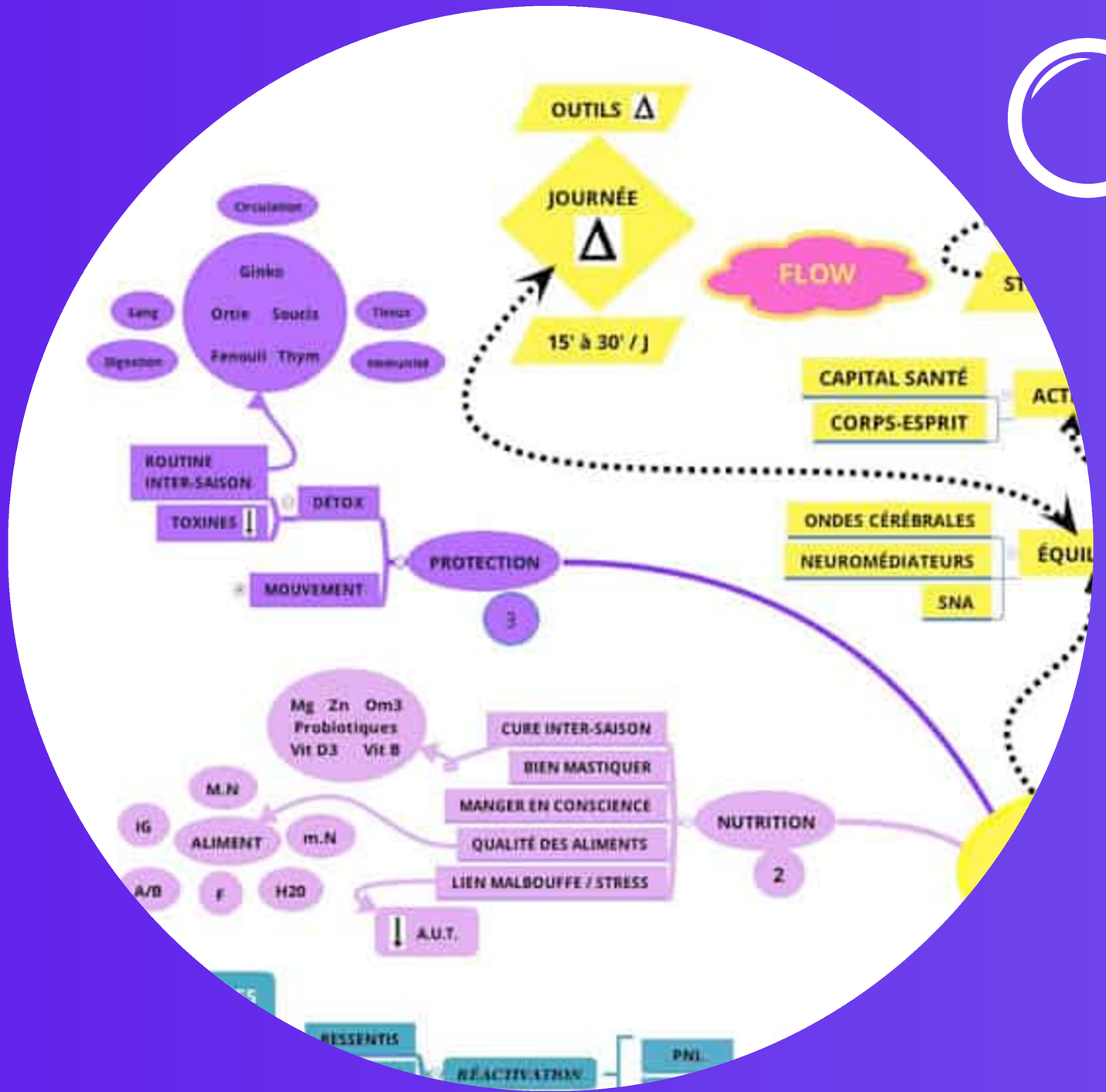
SONDAGE N°4

SONDAGE

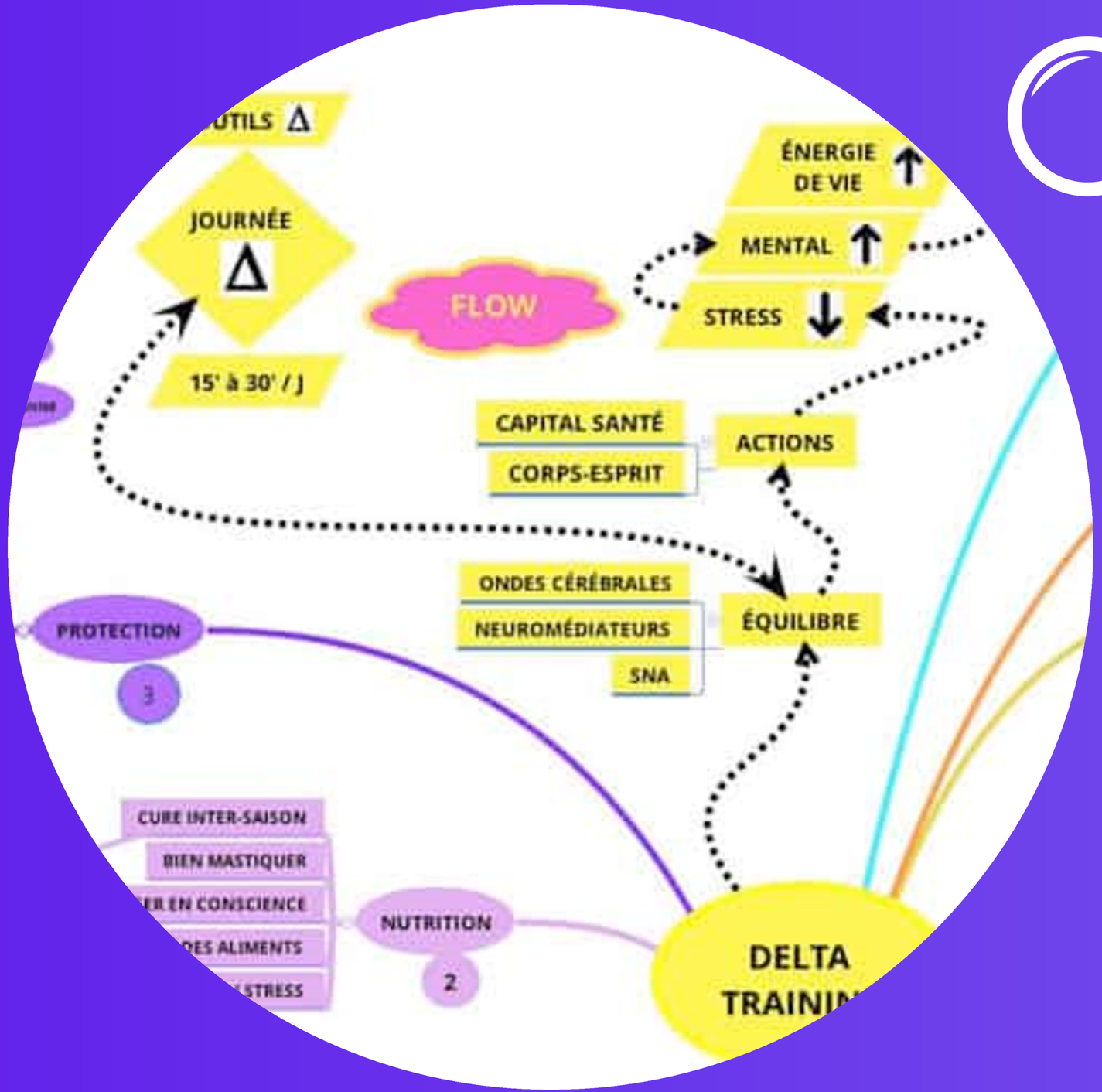
IL SOUHAITE DAVANTAGE DÉVELOPPER L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS ALLEZ-VOUS UTILISER ?

PROTECTION ET NUTRITION

NUTRITION


OUTILS Δ
JOURNÉE
Δ
15' à 30' / J
FLOW
Circulation
Ginko
Orge Sauge
Fenouil Thym
Sang
Digestion
Tissus
immunité
ROUTINE INTER-SAISON
TOXINES
DETOX
MOUVEMENT
PROTECTION
3
CAPITAL SANTÉ
CORPS-ESPRIT
ONDES CÉRÉBRALES
NEUROMÉDIATEURS
SNA
Mg Zn Om3
Probiotiques
Vit D3 Vit B
CURE INTER-SAISON
BIEN MASTIQUER
MANGER EN CONSCIENCE
QUALITÉ DES ALIMENTS
LIEN MALBOUFFE / STRESS
A.U.T.
NUTRITION
2
M.N
IG
ALIMENT
m.N
A/B
F
H20
RESSENTIS
PNL

NUTRITION


UTILS Δ
JOURNÉE
Δ
15' à 30' / j
FLOW
ÉNERGIE DE VIE
MENTAL
STRESS
CAPITAL SANTÉ
CORPS-ESPRIT
ACTIONS
ONDES CÉRÉBRALES
NEUROMÉDIATEURS
SNA
ÉQUILIBRE
PROTECTION
3
CURE INTER-SAISON
BIEN MASTIQUER
ER EN CONSCIENCE
DES ALIMENTS
STRESS
NUTRITION
2
DELTA
TRAINI

UNE JOURNÉE DELTA

100 % de stress géré
100 % de performance : physique / mentale / émotionnelle

RÉVEIL	• **Delta-respiration (5 min)** • Sourire intérieur (3 min) • Delta-TEC / Training tête et cou (2 min)
MATINÉE	• **Bouclier anti-stress** • **Cohérence cardiaque mantra**
MIDI	<u>Avant le repas :</u> • Delta-respiration (5 min) <u>Après le repas :</u> • Body scan (10 min)
APRÈS-MIDI	• **Bouclier anti-stress** • **Cohérence cardiaque mantra ciblée sur l objectifs de l'après-midi** <u>En fin d'après-midi :</u> • **Delta-planning**
SOIR	• **Training autogène neuro-émotionnelle / Exercice du scénario inverse** • **Body scan** <u>Avant le repas ou le coucher :</u> • Delta-respiration