

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN





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

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

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





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

MME PADUNFIL

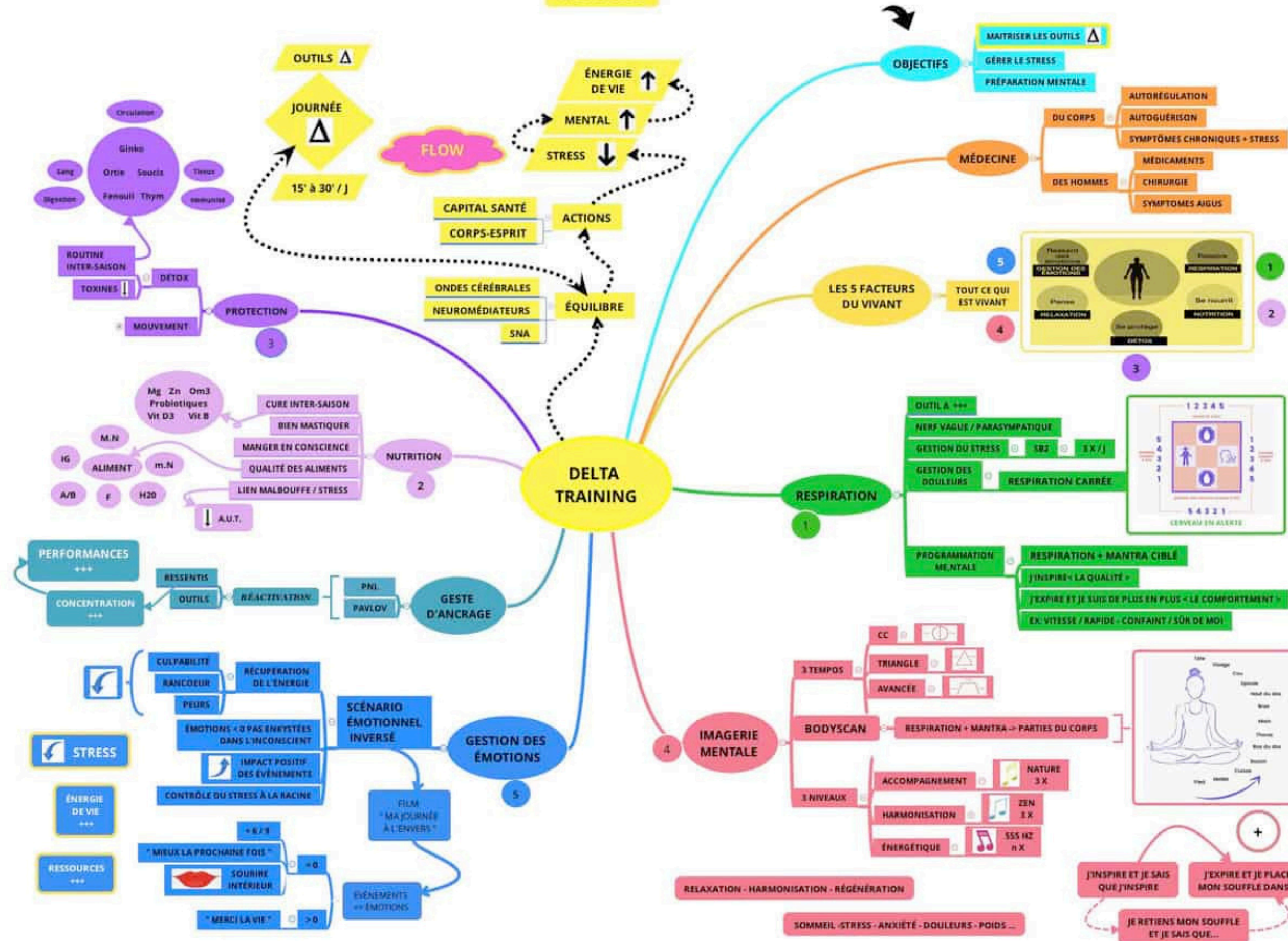


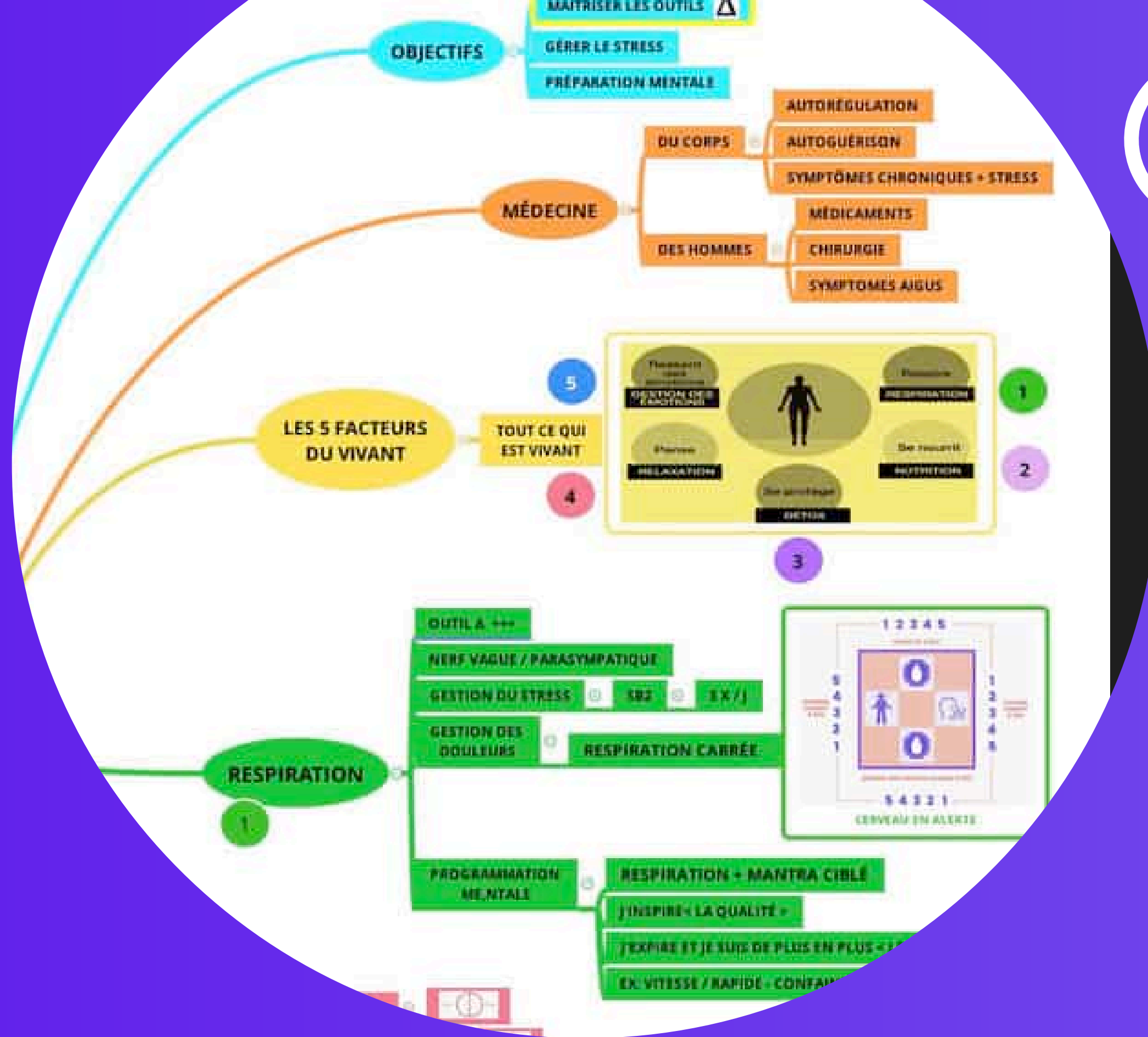
Mme Padunfil traverse une période très difficile. Son enfant est gravement malade et nécessite des allers-retours fréquents à l'hôpital. Elle jongle tant bien que mal entre son travail et les soins, mais l'épuisement physique et mental s'installe. Elle se sent seule, débordée, et culpabilise de ne pas pouvoir être pleinement présente ni au travail, ni à la maison.

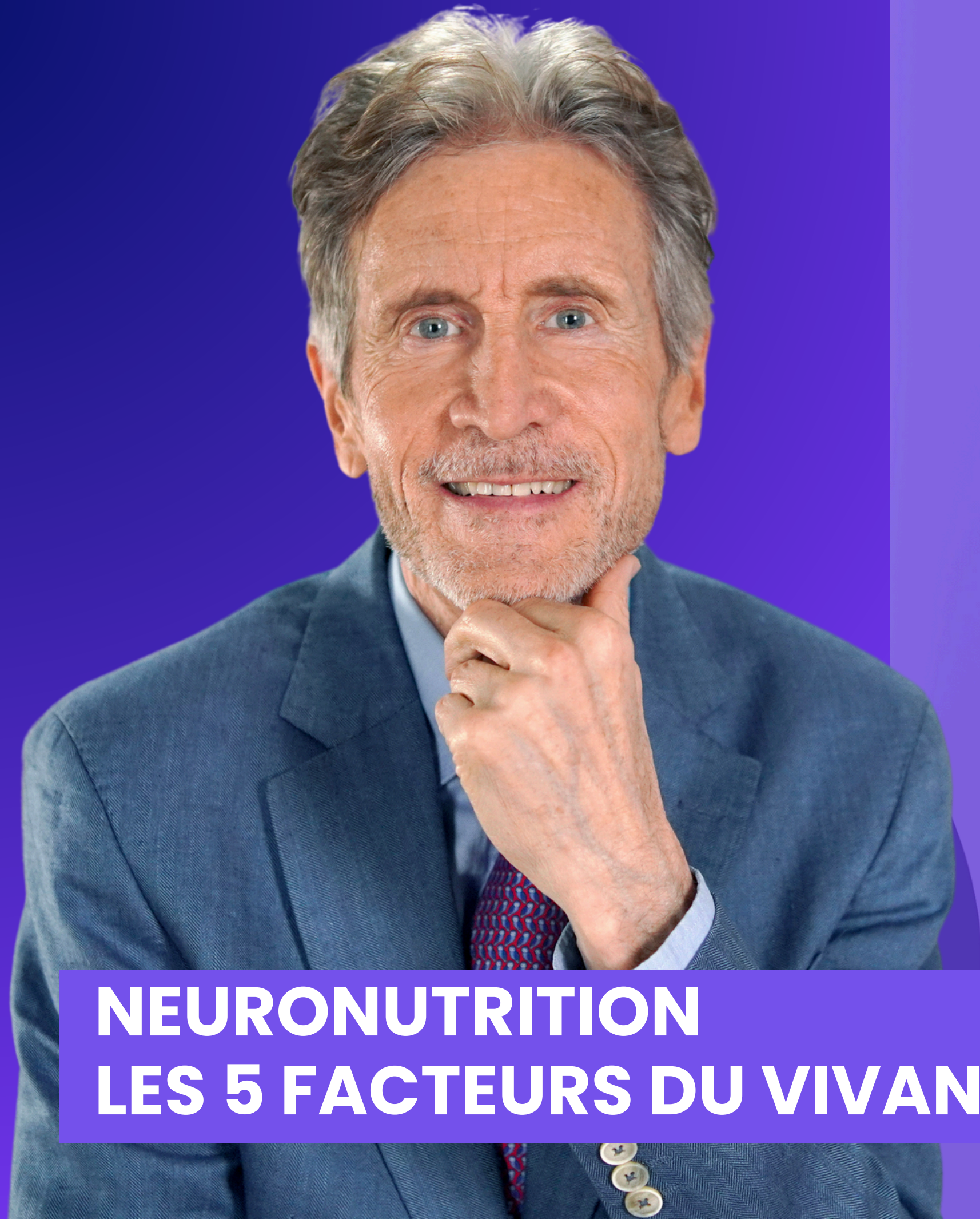
Elle souhaite :

- Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale**
- Préserver sa santé mentale et son énergie**

MODULE 3







NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

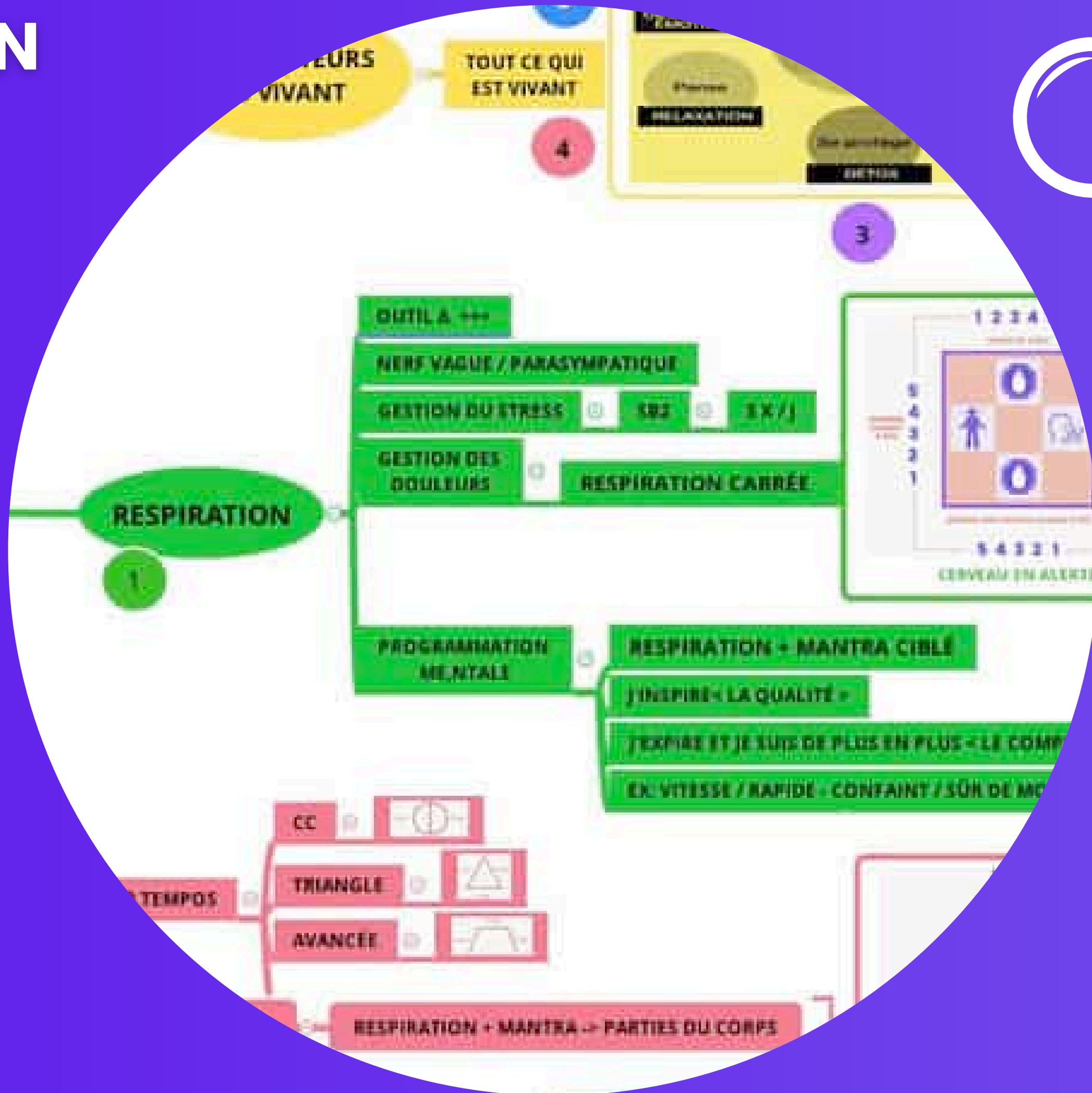
SONDAGE N°1

COMMENT L'AIDER À GÉRER SON STRESS FACILEMENT ?

COMMENT L'AIDER À GÉRER SON STRESS FACILEMENT ?

En lui proposant de mettre en place le Bouclier Delta

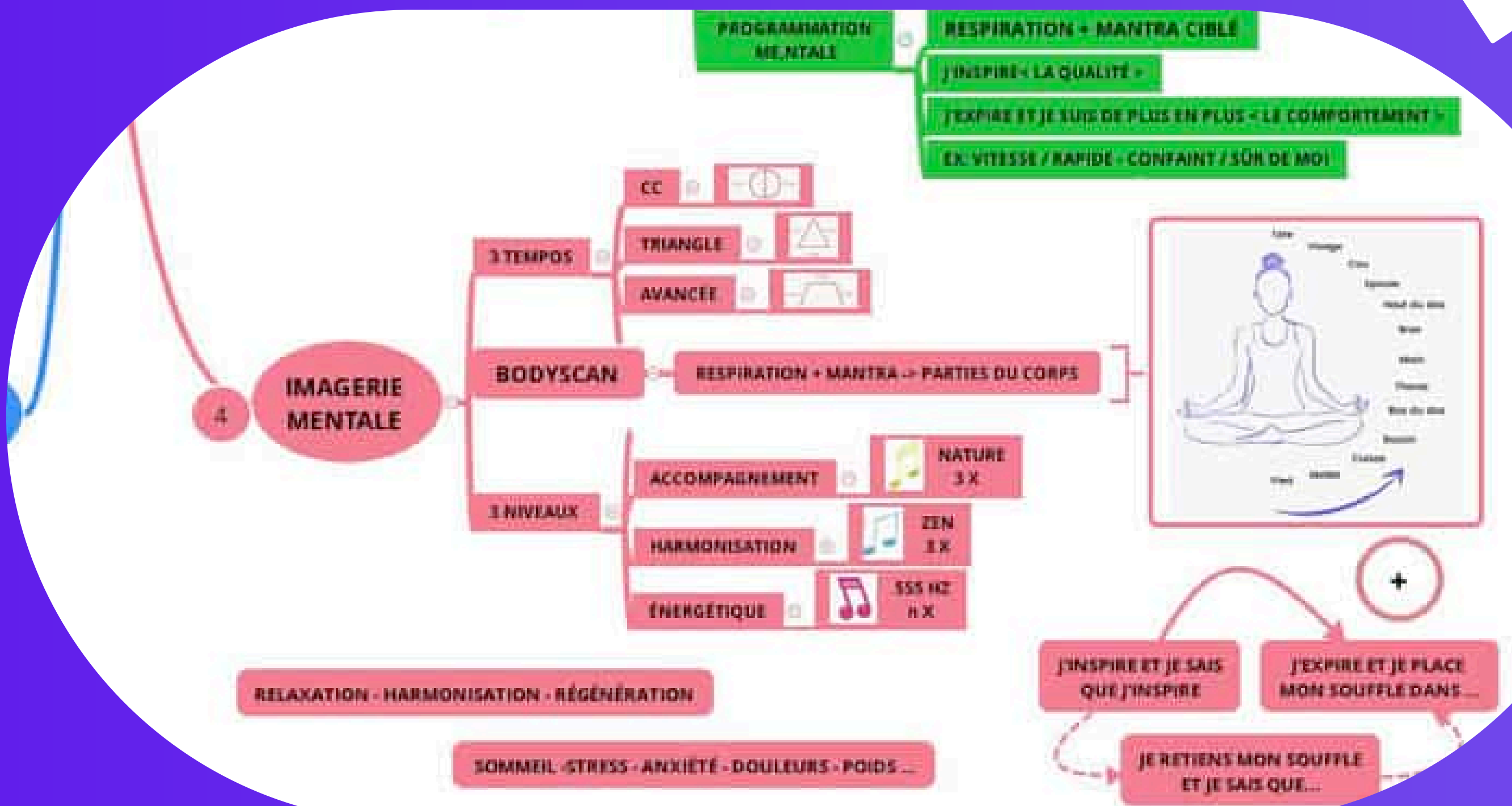
RESPIRATION



SONDAGE N°2

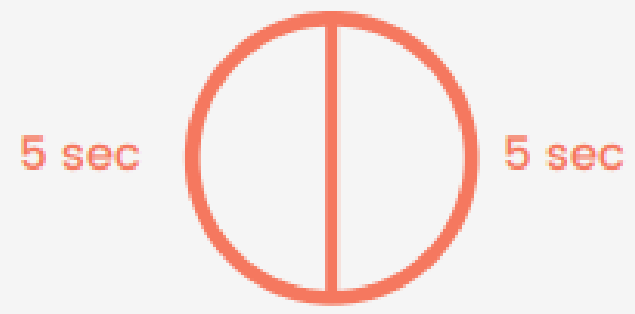
**ELLE A DES DIFFICULTÉS À DORMIR LA NUIT,
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

Body scan

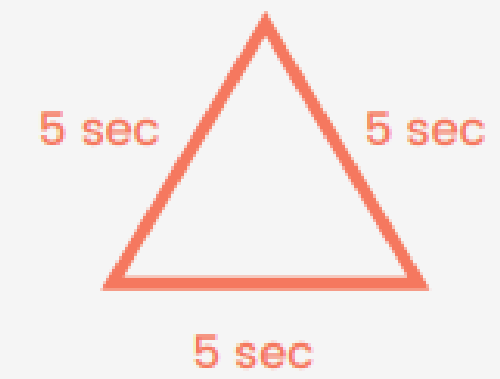


BODY SCAN

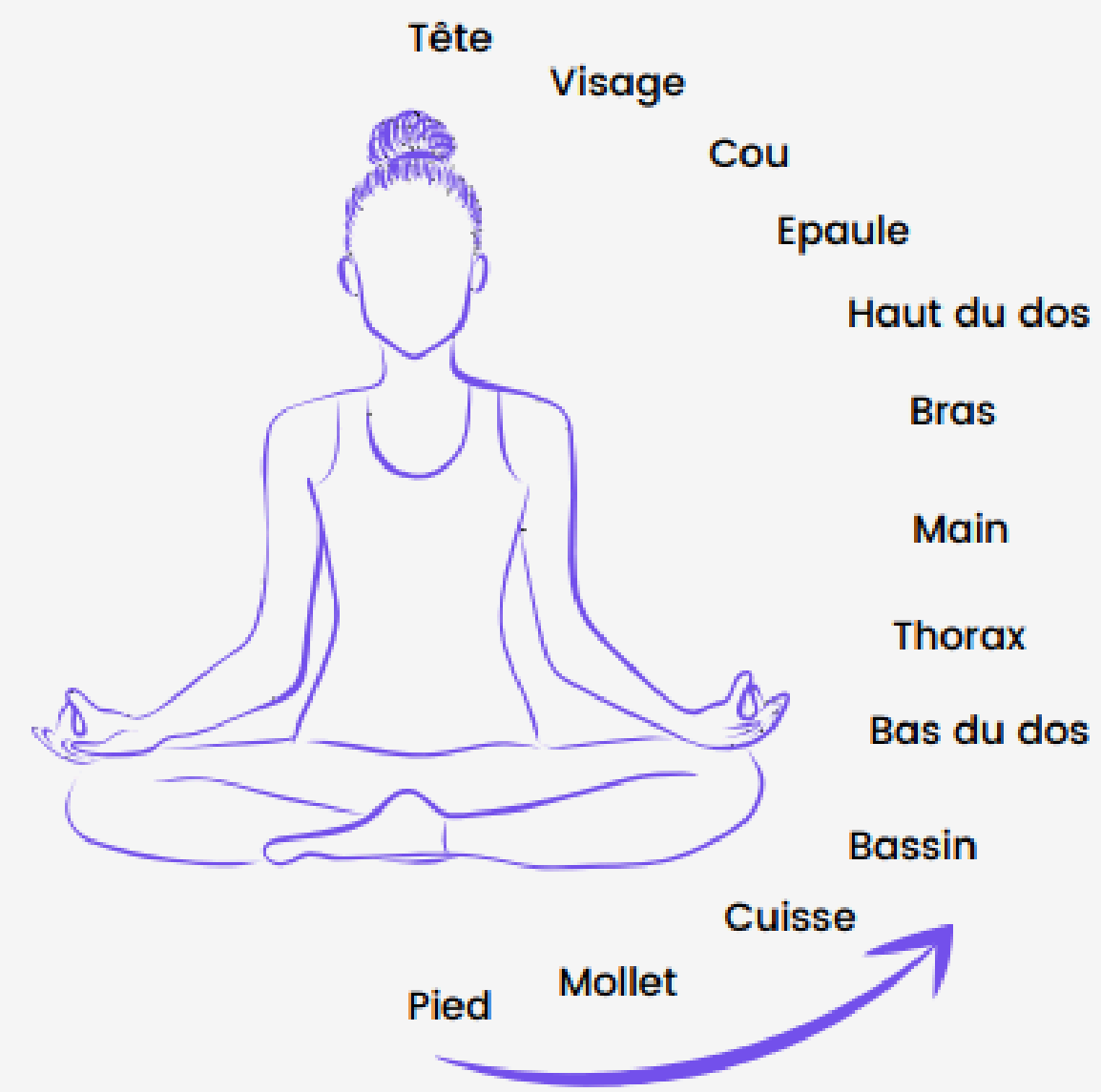
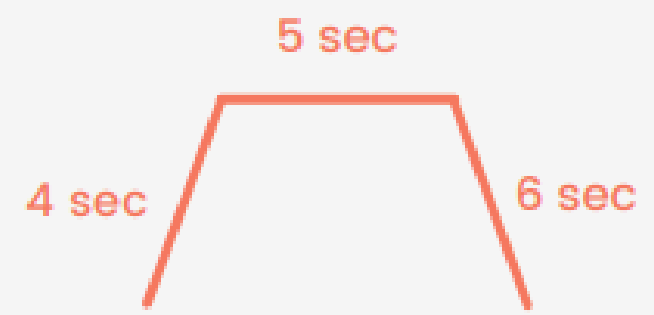
Respiration simple
en 2 temps
(cohérence cardiaque)



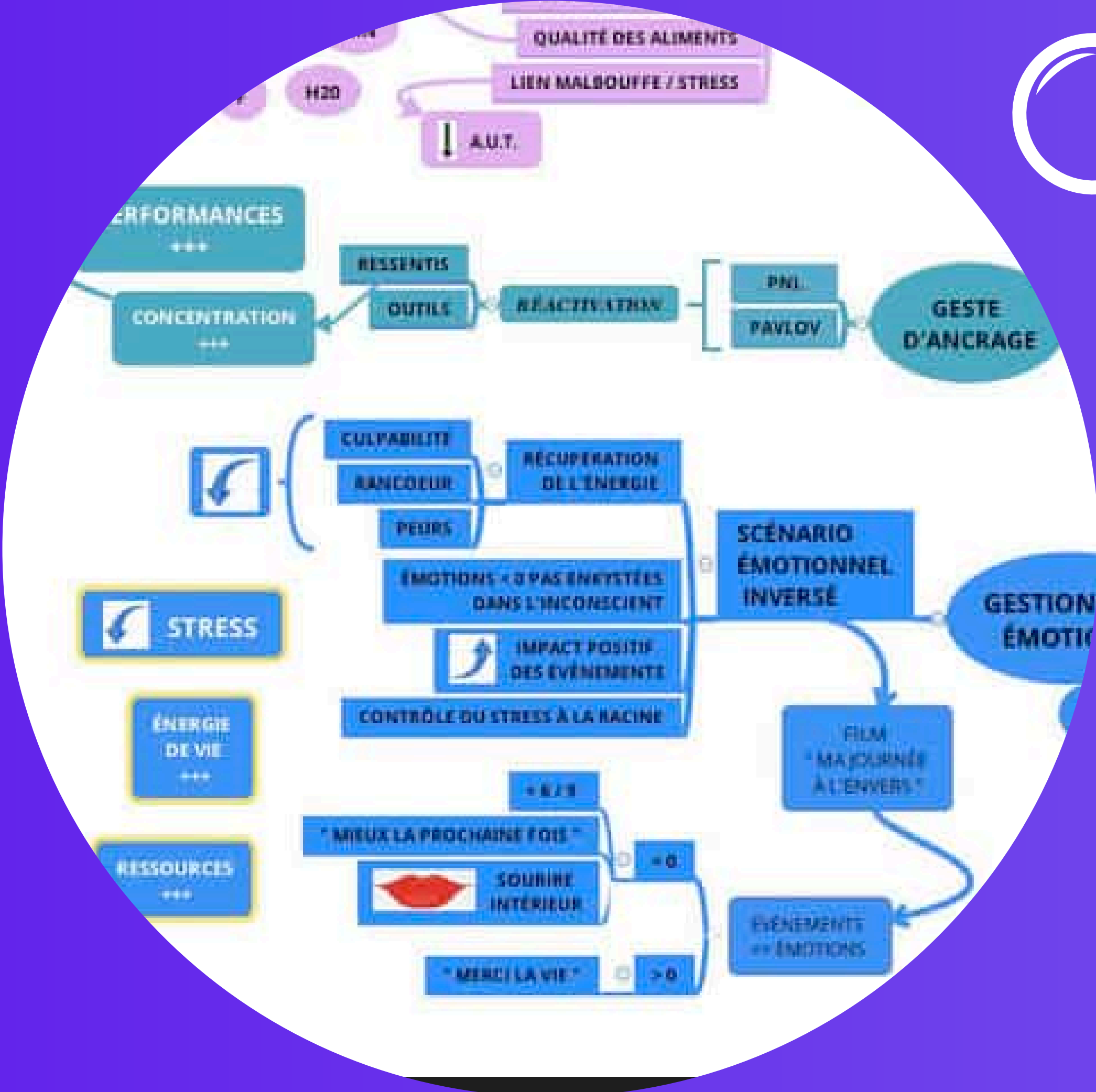
Respiration simple
en 3 temps
(triangle)



Respiration avancée
en 2 et 3 temps



EMOTIONS



SONDAGE N°3

**ELLE A L'IMPRESSION DE NE JAMAIS FAIRE
ASSEZ ET D'AVOIR 3 JOURNÉES EN UNE, ELLE
AIMERAIT VOIR LE POSITIF DANS SES
JOURNÉES À 100 À L'HEURE, QUE LUI
CONSEILLEZ VOUS ?**

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

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"

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

3

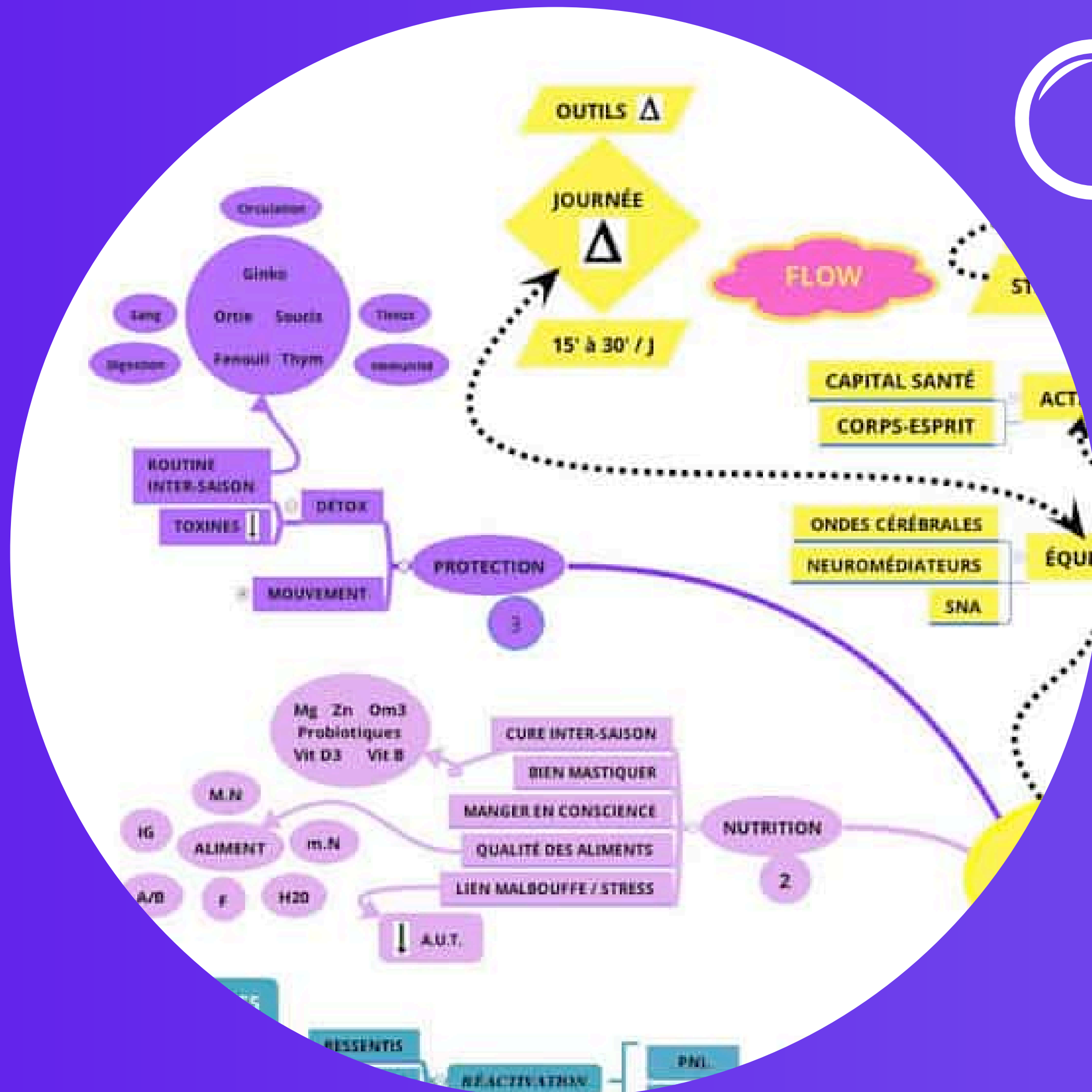
Remonter jusqu'au matin quand on se réveille avec un sourire intérieur



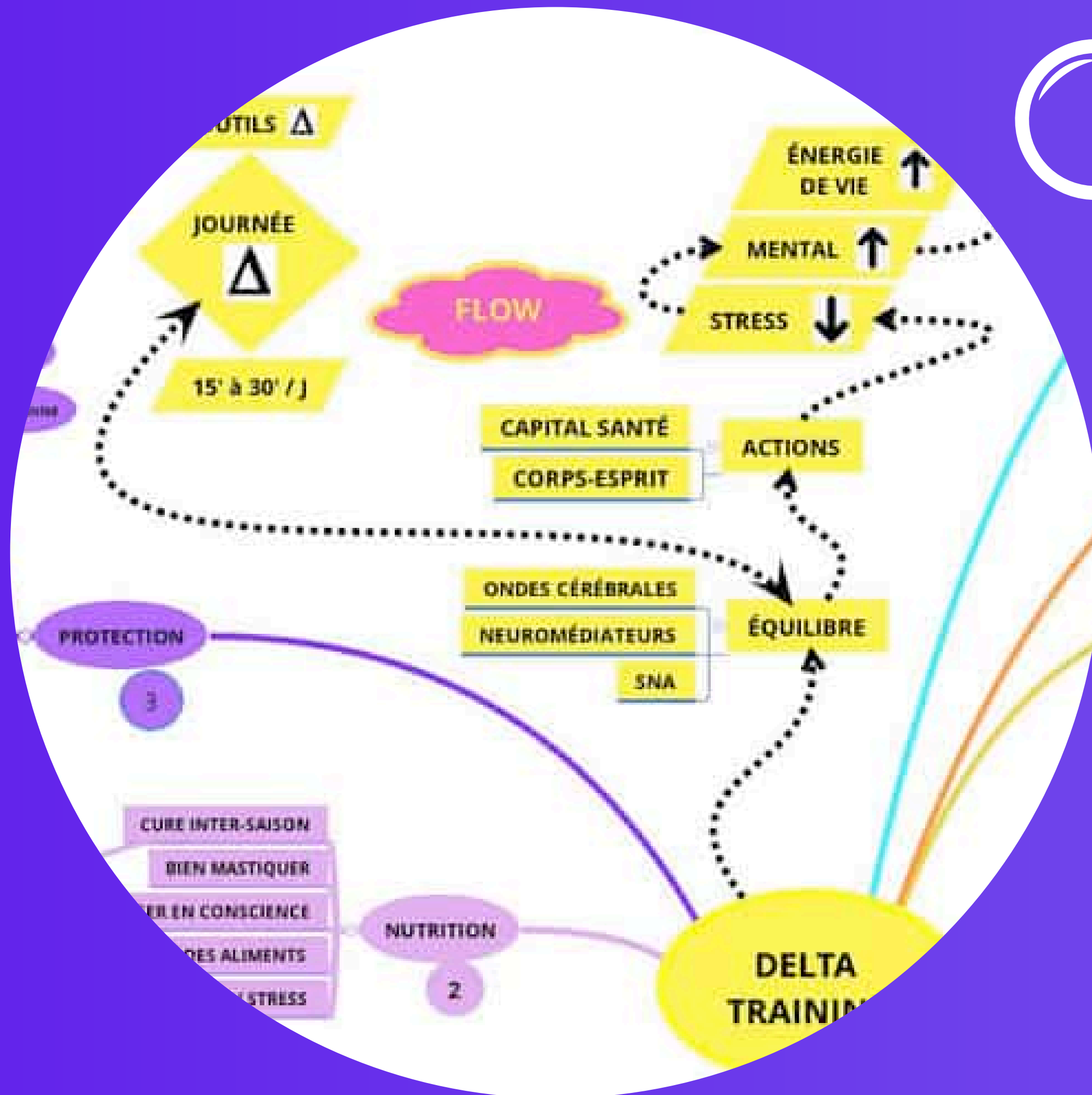
SONDAGE N°4

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

NUTRITION



NUTRITION



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 les 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