

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE





Solane



Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

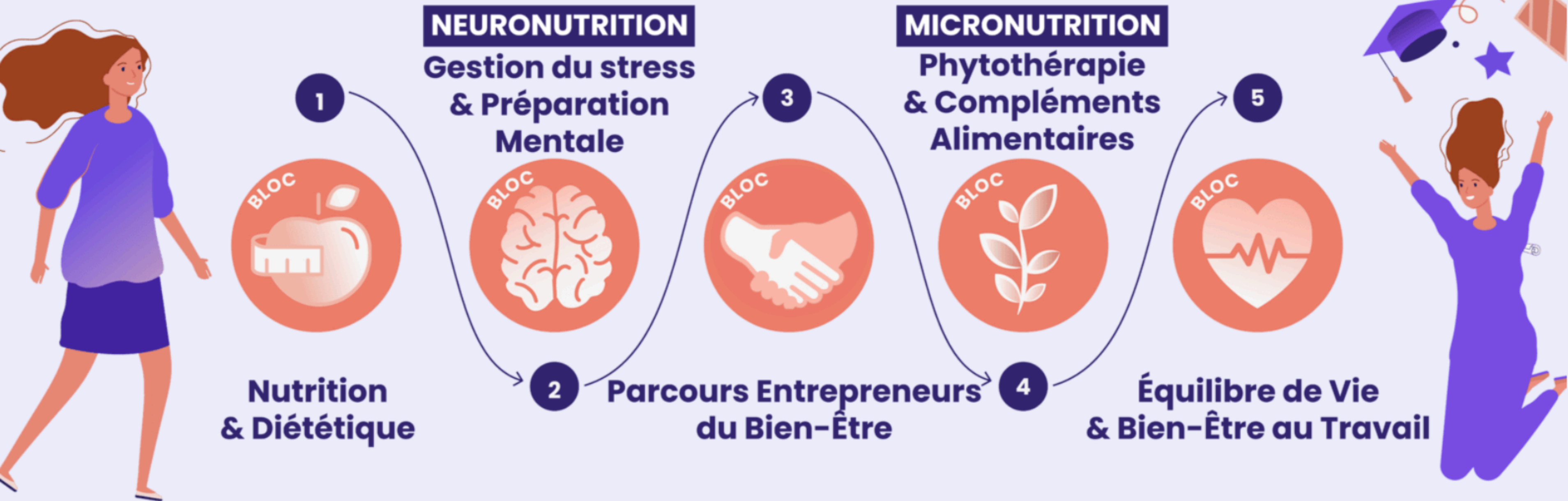
Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET
ALIMENTATION ANTI-
INFLAMMATOIRE

- 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

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Vos Rendez-vous & Outils

r/masquer tout

☒ NeuroNutrition & G. Stress ☐ MicroNutrition & Phyto ☐ Parcours Entrepreneur ☐ GymWaouw & Bonus 5.3

iers en présence du Dr Yann Rougier ☐ BTS Diététique Accompagnement 5.3 ☐ Connaissance de soi ☐ Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

NDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH
	21	22	23	24	25	26
	17h30 – 18h00 🧠 TD Stress Débutant		17h30 – 18h00 🧠 TD Stress Accom- pagner ses Bêta- Testeurs	12h45 – 13h45 🧠 Neuro & Stress Atelier Compétences		
	18h30 – 19h15 🧠 Neuro & Gestion du Stress Atelier Questions Réponses ?					

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 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

ACCOMPAGNER VERS UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

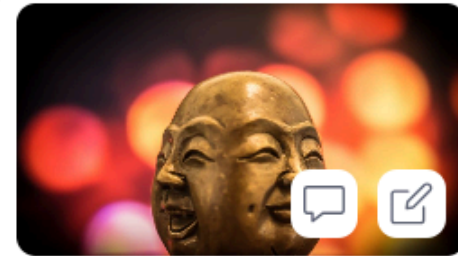
GUIDER VERS LA PLEINE SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

Module 4 : Accompagner en pleine présence



V1.5 Module 4.1 - Accueillir en pleine présence

Dans les modules 4 et 5 de cette formation, votre formateur Dr Yann Rougier va se tenir à vos côtés pour vous aider à transmettre...

15



V1.5 Module 4.2 - Les 5 facteurs du vivant et le bilan ple...

Ce second cours du module 4 est essentiel pour votre future pratique. Il aborde en détail trois notions qui vont vous...

16



V1.5 Module 4.3 - Accueillir et conseiller

Ce cours numéro 3 est une mine d'or pour vous mettre en situation de Conseiller en phytothérapie et micronutritionn. Il...

17



V1.5 Module 4 - Test de connaissances

Nous espérons que ce quatrième module de votre formation, axé sur l'accueil et le conseil de vos futurs clients, vous a permis de...



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Mind Map & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

CAS PRATIQUE

CHARLES MAGNE

Charles 13 ans en pleine adolescence, a fait l'objet de moqueries dans les vestiaires du foot, par rapport à ses rondeurs.

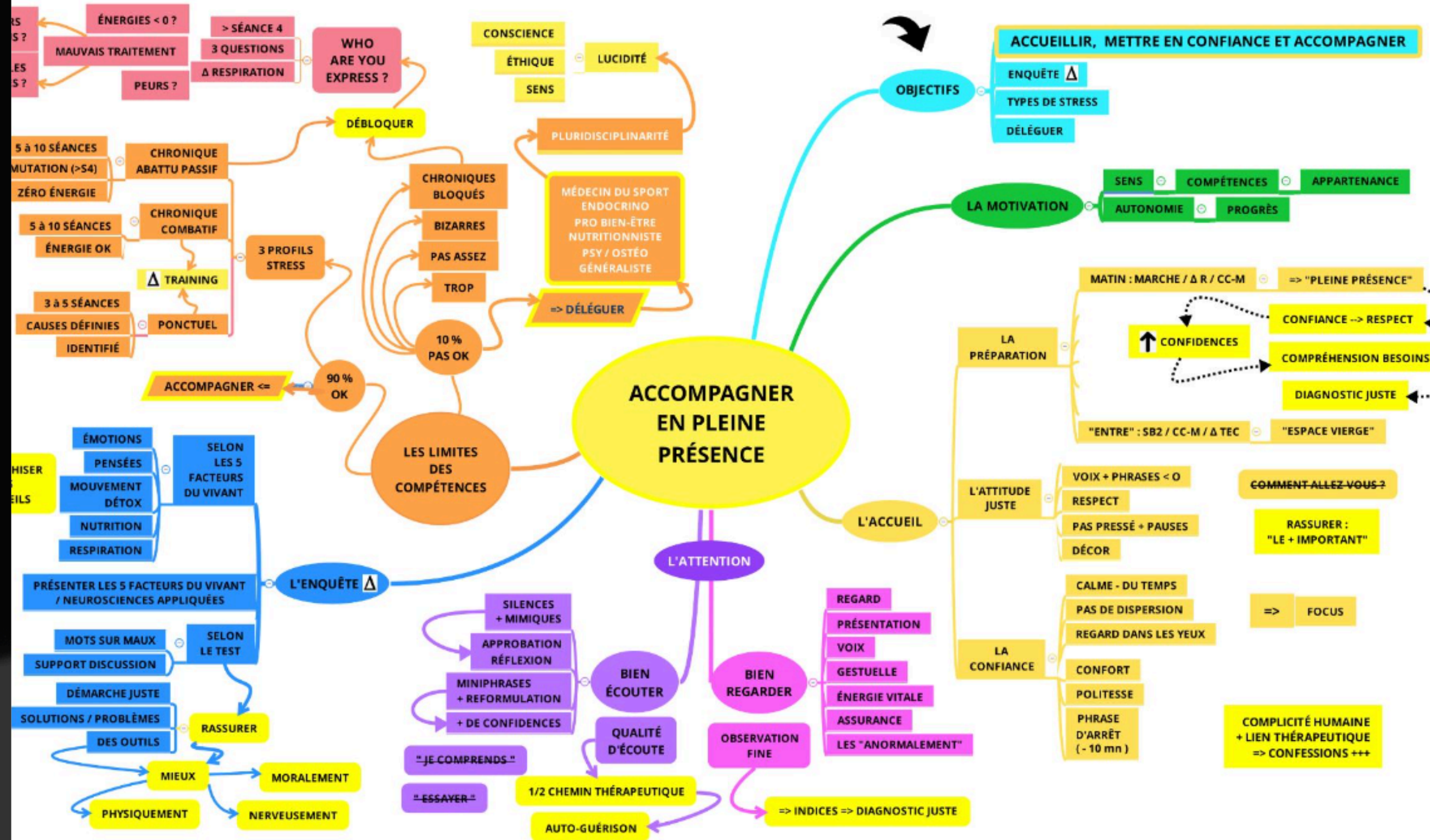
Il le vit mal, il vient d'en parler à sa mère qui prend la décision de vous solliciter pour l'aider.



Il souhaite :

- Perdre du poids**
- Gagner confiance en lui**

MODULE 4



SONDAGE N°1

Elle vous partage son inquiétude avant l'entretien d'aujourd'hui

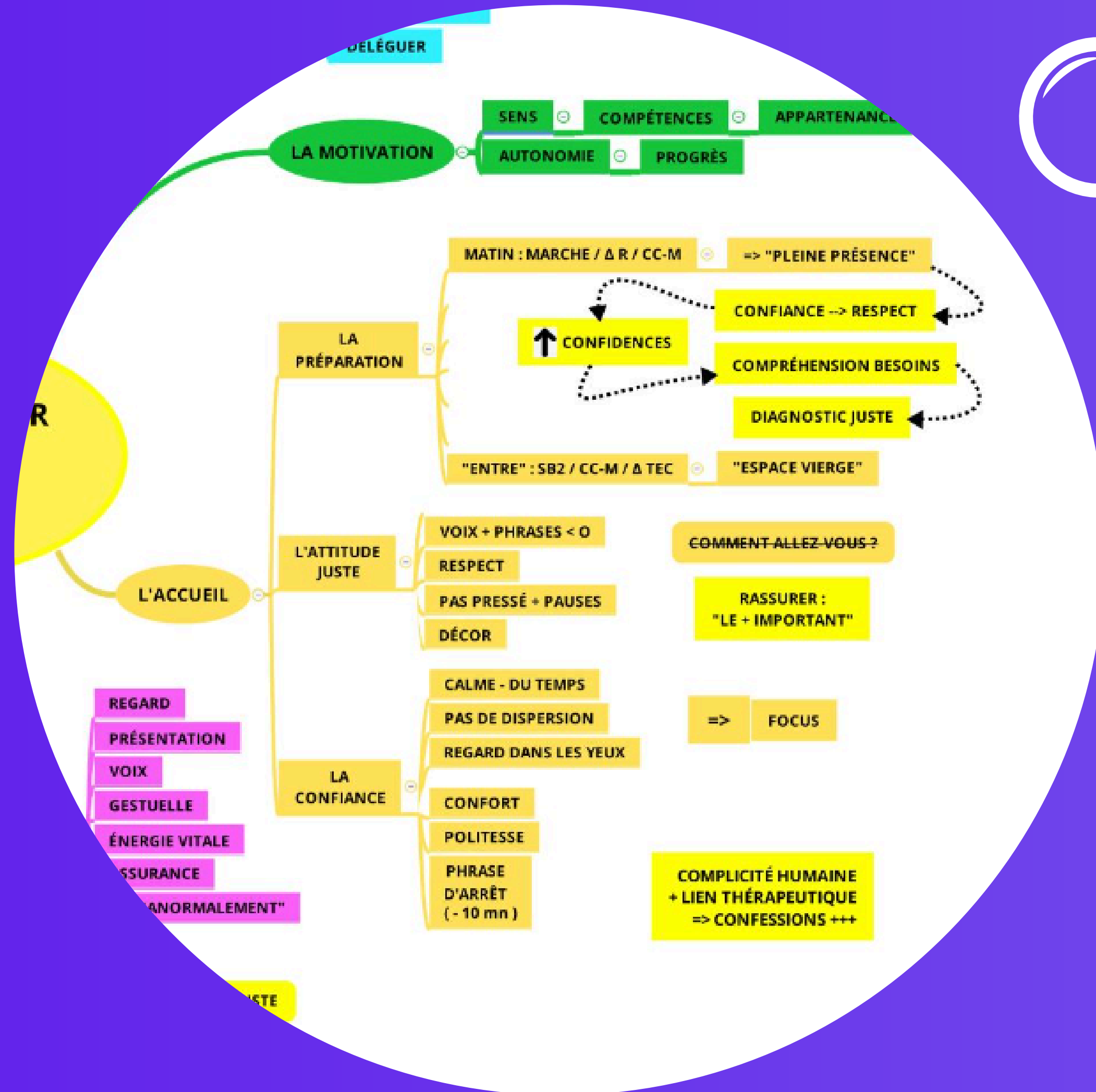
SONDAGE

**COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À
L'ACCUEILLIR ?**

SONDAGE

COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À L'ACCUEILLIR ?

En vous mettant en pleine présence, avec une delta
respiration



ACCUEILLIR EN PLEINE PRÉSENCE



La pleine présence vous permet de générer de la confiance. Cette confiance conduira naturellement la personne souffrante à se confier plus librement. Grâce à votre qualité d'écoute, vous pourrez alors établir un excellent diagnostic.

Pour bien commencer la journée



15 min de marche
(mouvement)



5 min de
Delta-respiration



5 min de Cohérence
cardiaque mantra

*"Plus j'inspire, mieux je conseille,
plus j'expire, mieux je conseille"*



SONDAGE N°2

Il a du mal à vous dire pourquoi il se sent mal
SONDAGE

**COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE
ENQUÊTE ?**

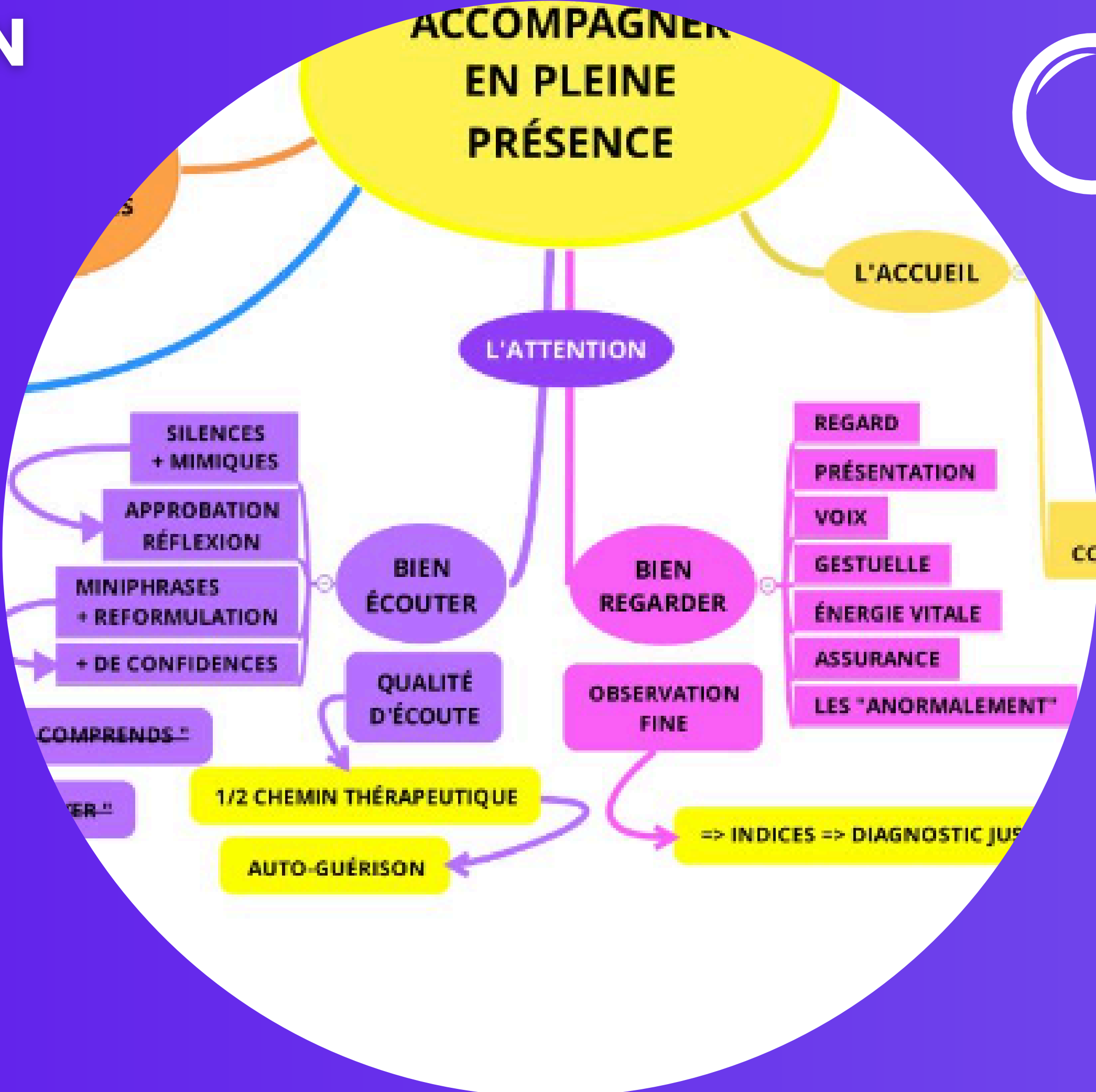
SONDAGE

COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE ENQUÊTE ?

En observant

En posant des questions

L'ATTENTION



L'ÉCOUTE

L'importance des silences



Silence Respectueux

On ne coupe jamais la parole



Silence de réflexion

On fait une pause de silence de temps en temps



Silence avec approbation

On hoche la tête en quittant le regard pendant un instant

Les conseils pratiques



Les relances

« Si j'ai bien compris... »
ou « Vous pourriez me préciser... »



Les solutions

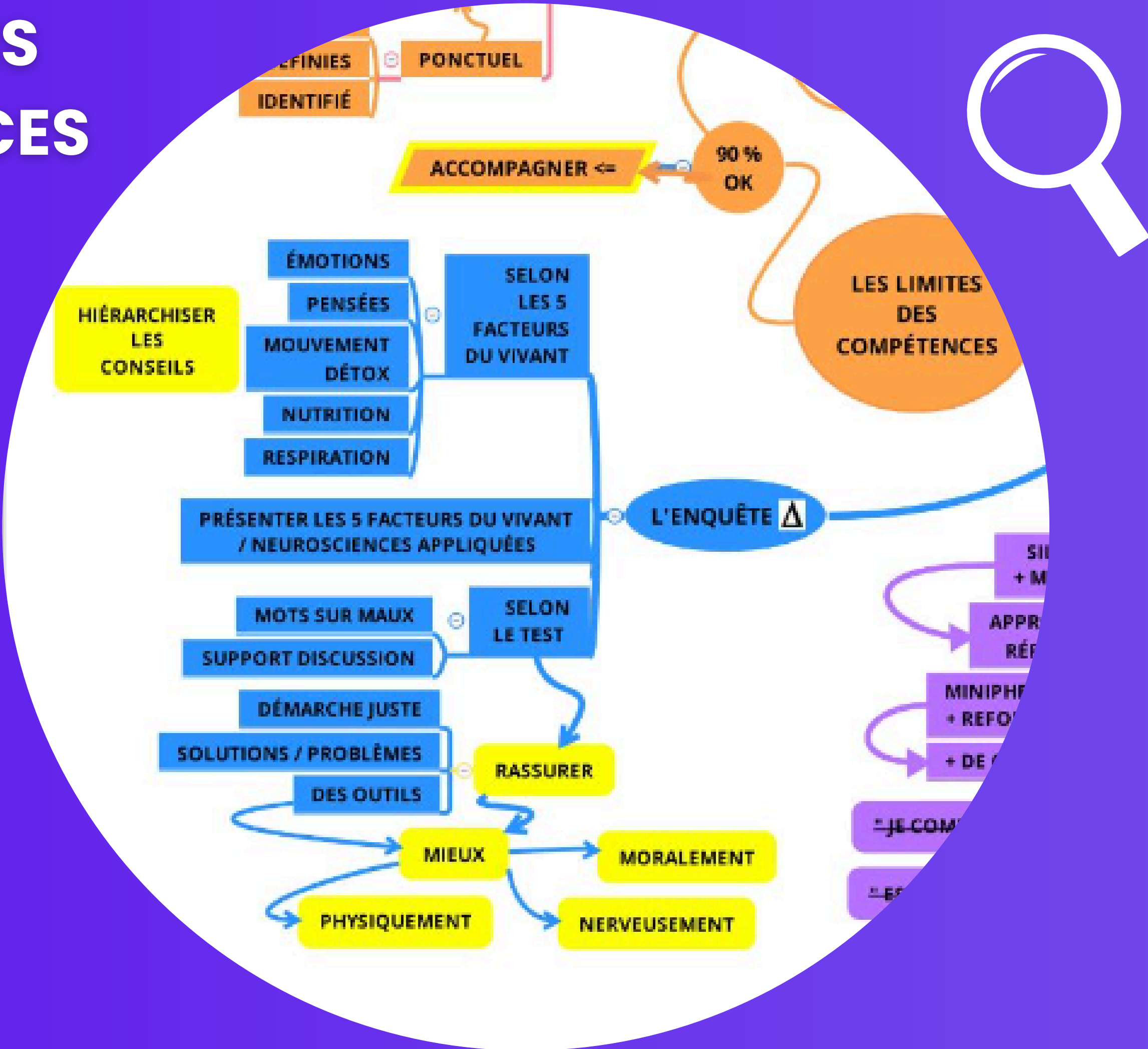
« Je peux vous aider... »



Les erreurs à éviter

On ne note rien pendant les 15 premières minutes et on ne dit jamais
« Je comprends... »

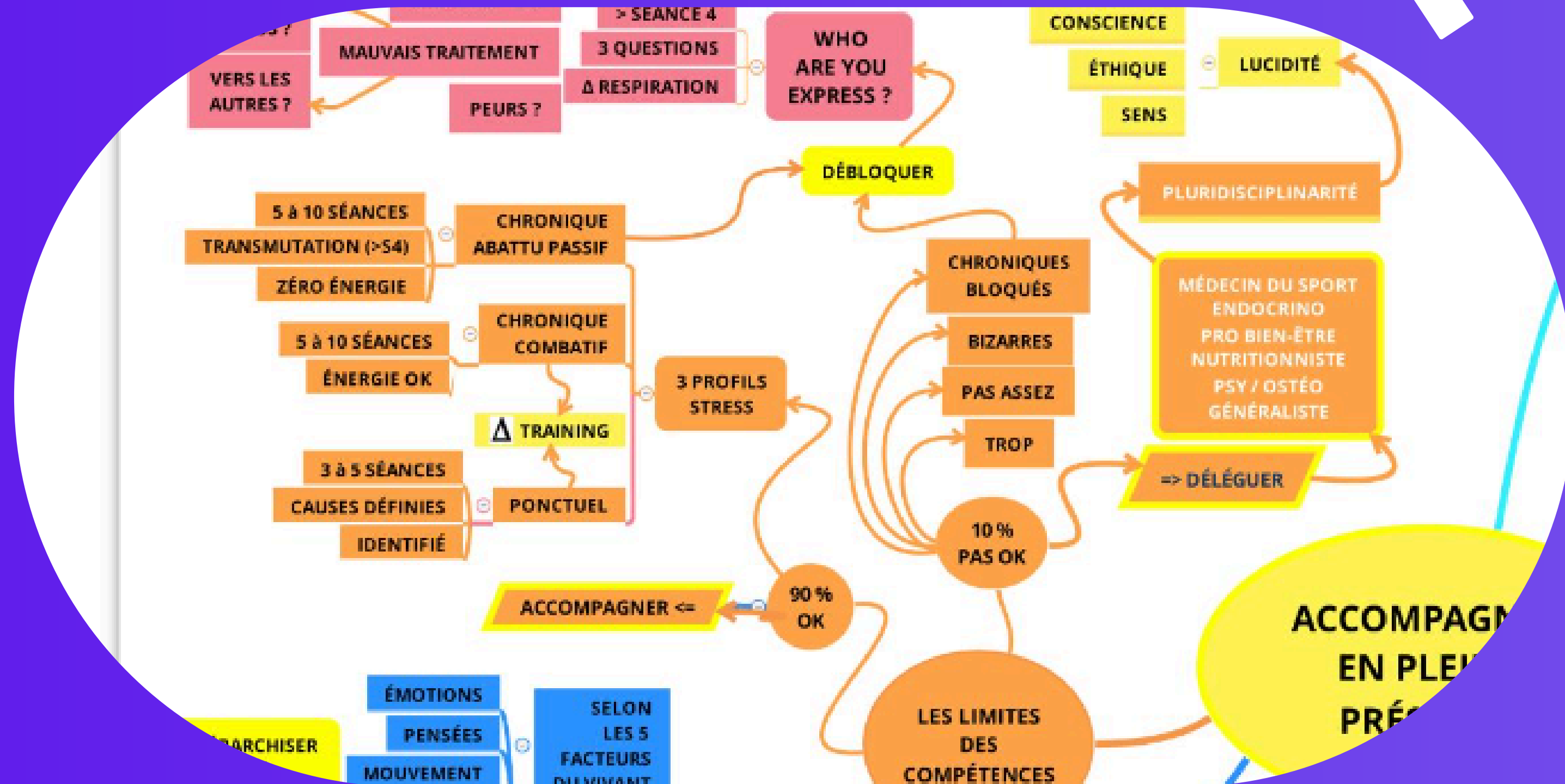
LA LIMITE DES COMPÉTENCES



SONDAGE N°3

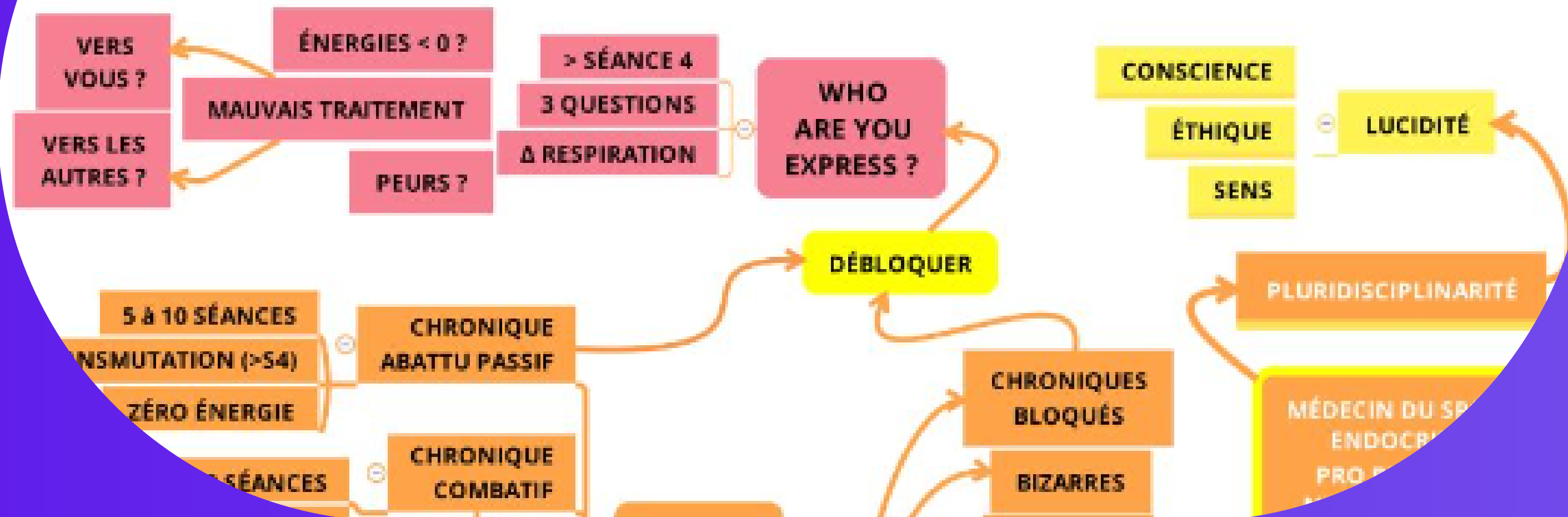
Il commence à pleurer lorsqu'il vous parle de ce qu'il a subi

**QUE FAITES-VOUS DANS CE CAS PRÉCIS, EN
TANT QUE CONSEILLER PLEINE SANTÉ ?**

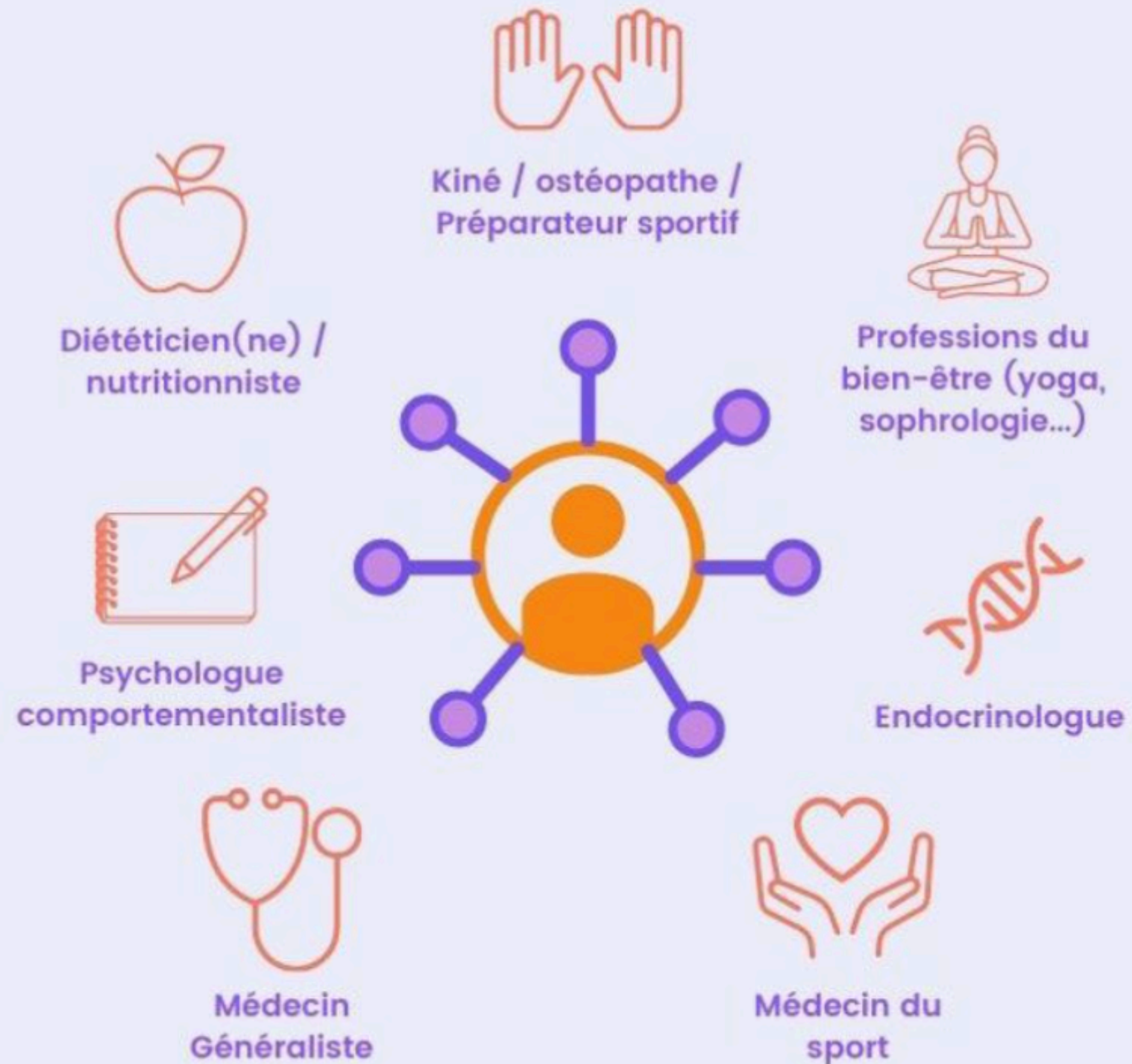




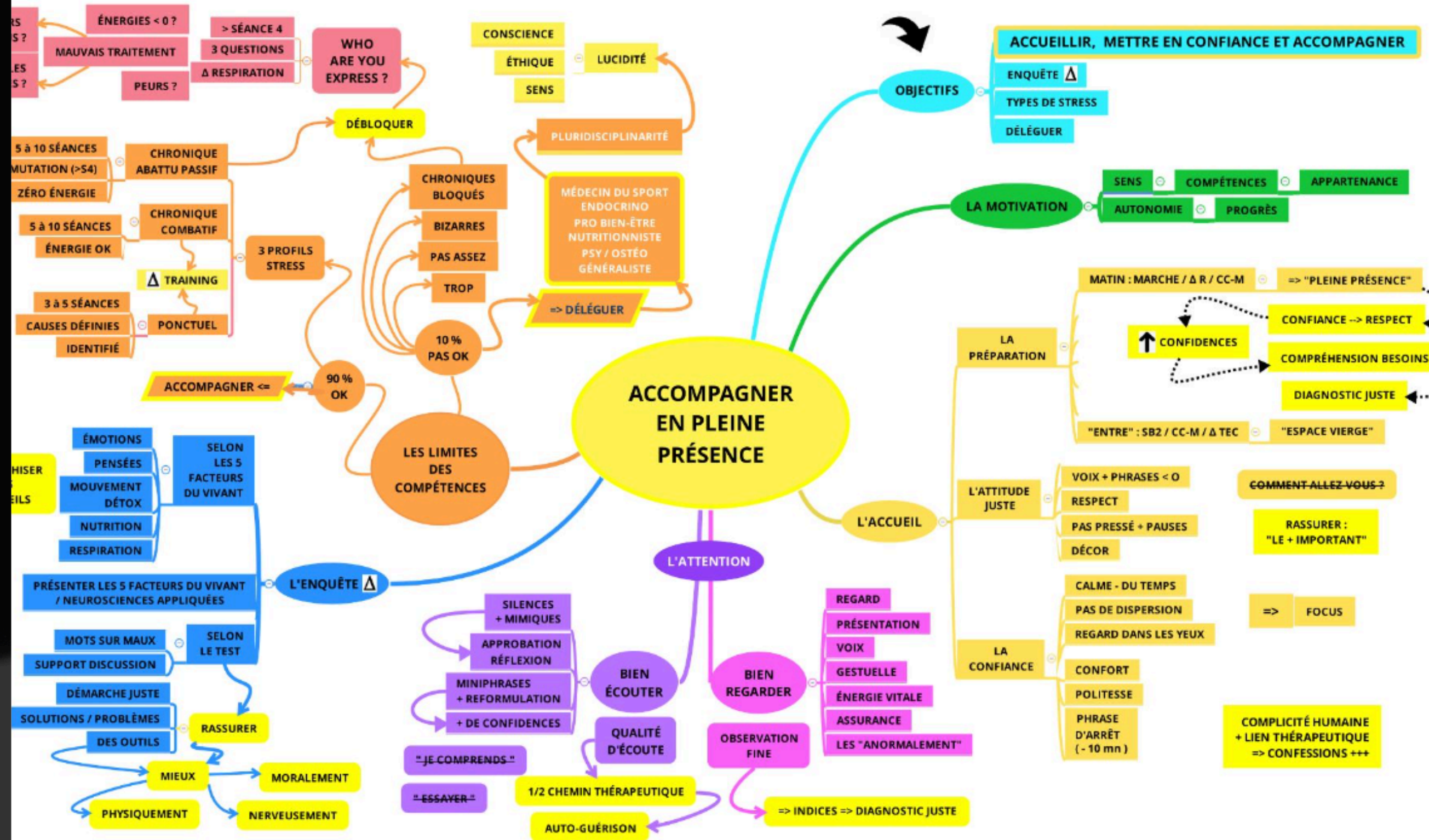
mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsu.thema.com



DÉLÉGUER



MODULE 4



RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3

**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON PROJET ET DES
COMPETENCES



DEVOIRS DE LA SEMAINE DEBRIEF VENDREDI

Joséphine est une jeune maman de jumeaux qui ont 1 an. Elle se sent débordée.

Son mari absent la semaine, Joséphine gère les enfants et le quotidien toute seule.

Elle a décidé de venir vous voir pour un accompagnement.

En groupe de 3

Quel semble être le profil-type de stress de Joséphine ? Argumentez

Quel nombre de séances lui proposez-vous pour l'accompagner ?

Quels outils pensez-vous lui proposez au cours des différentes séances ?