

MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE



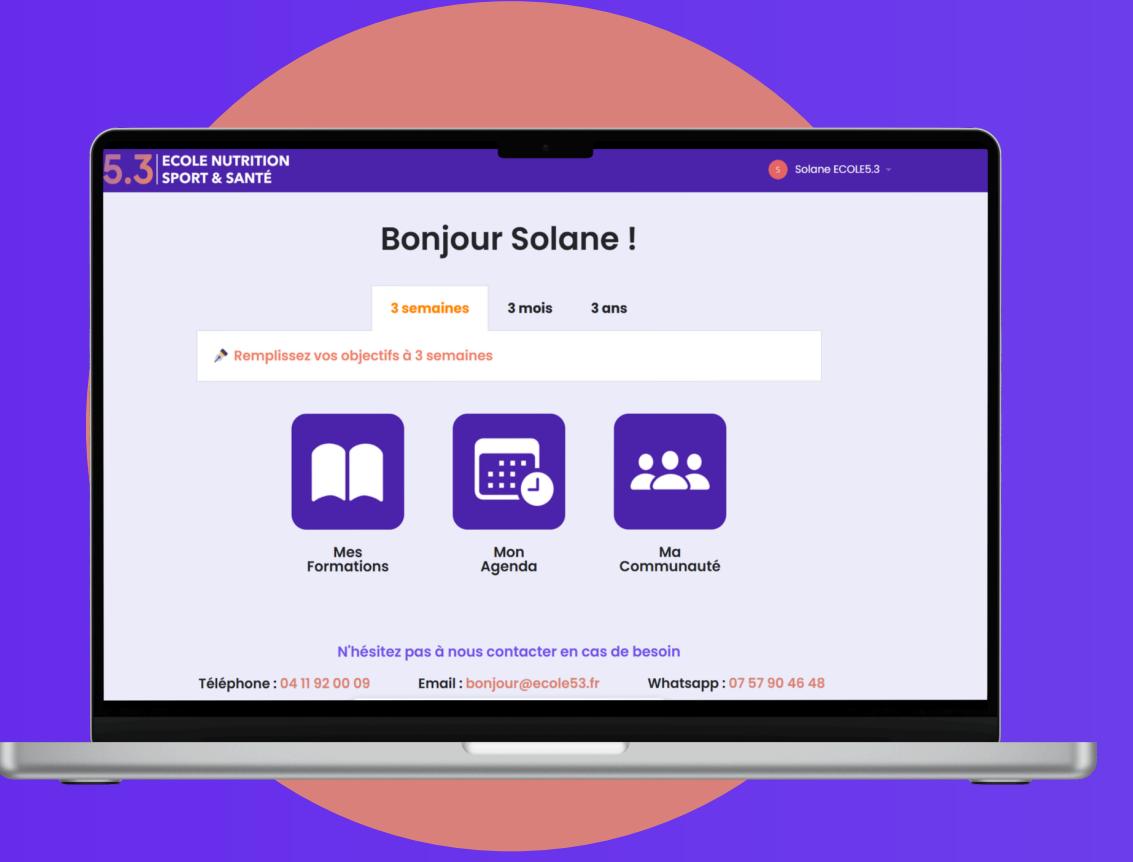


Les fondamentaux



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
- MENTOR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLleine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILIBRER SA FLORE INTESTINALE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

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

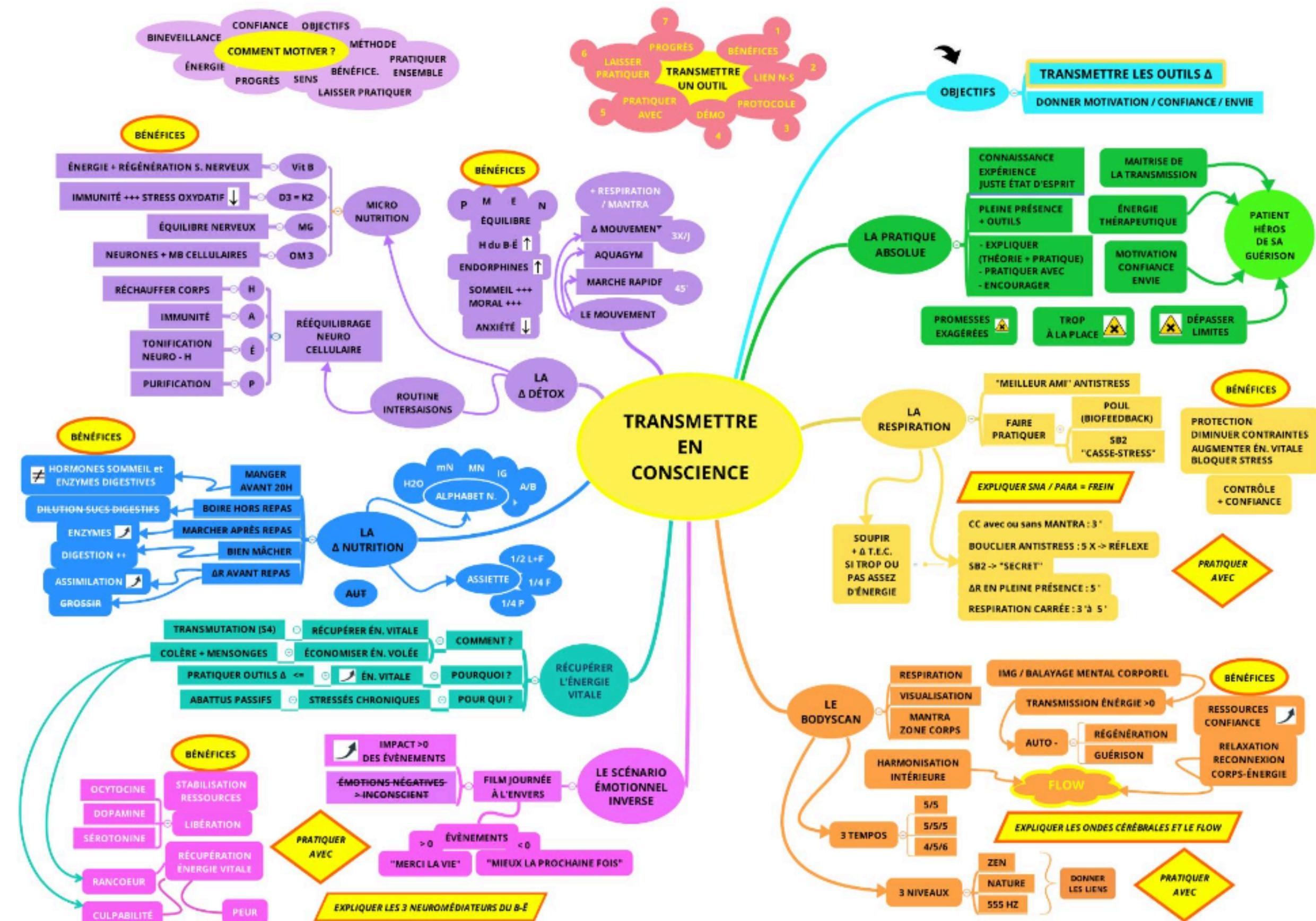
MR MAEL MUGUET



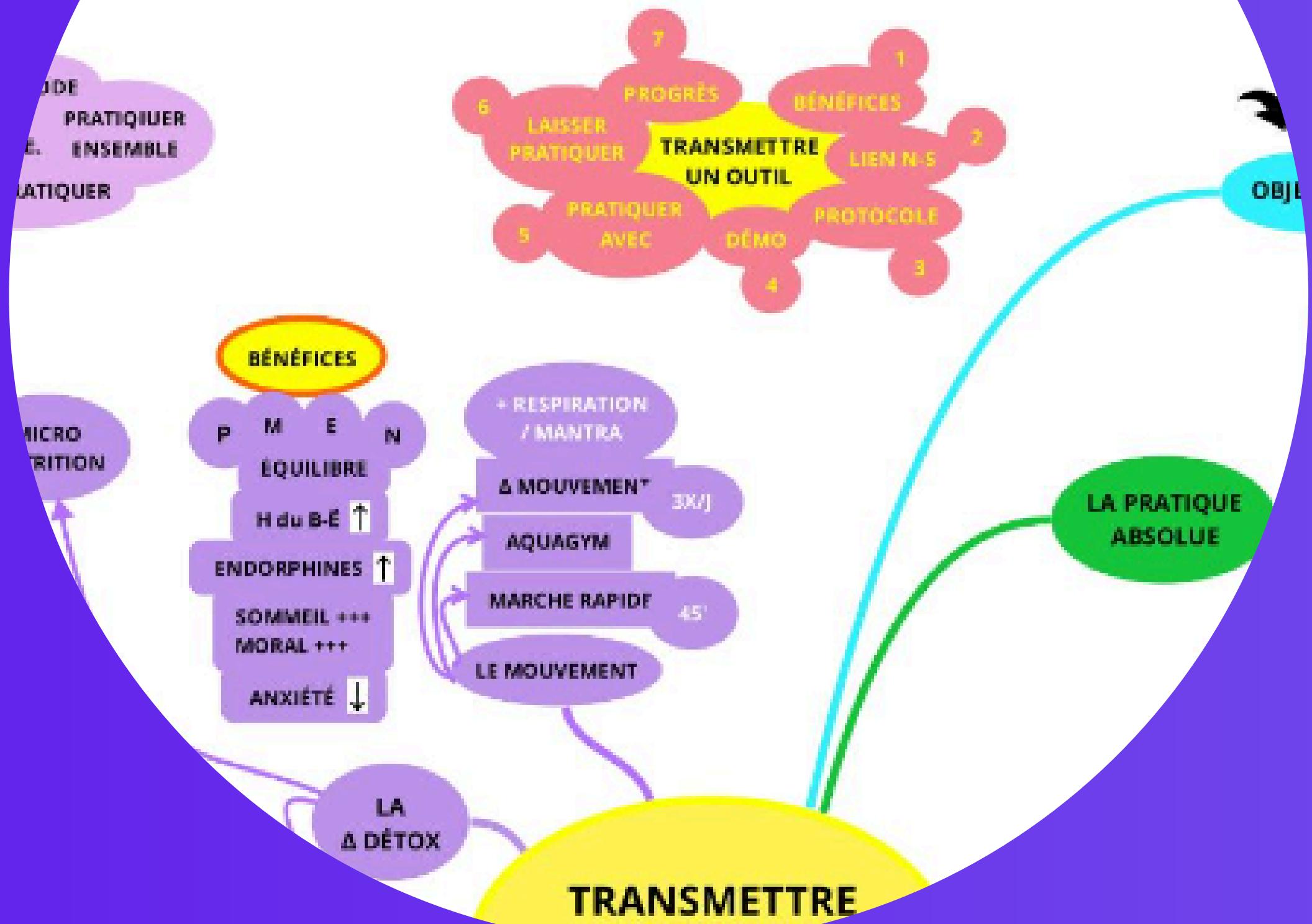
Maël, artisan de 48 ans, travaille à son compte et enchaîne des journées de plus de 10 heures sans pause. Il mange très souvent sur le pouce. Régulièrement sujet à des crises de tachycardie, il sent que son corps tire la sonnette d'alarme. Son médecin l'a alerté : il doit gérer son stress, rééquilibrer son alimentation et repenser son rythme de vie.

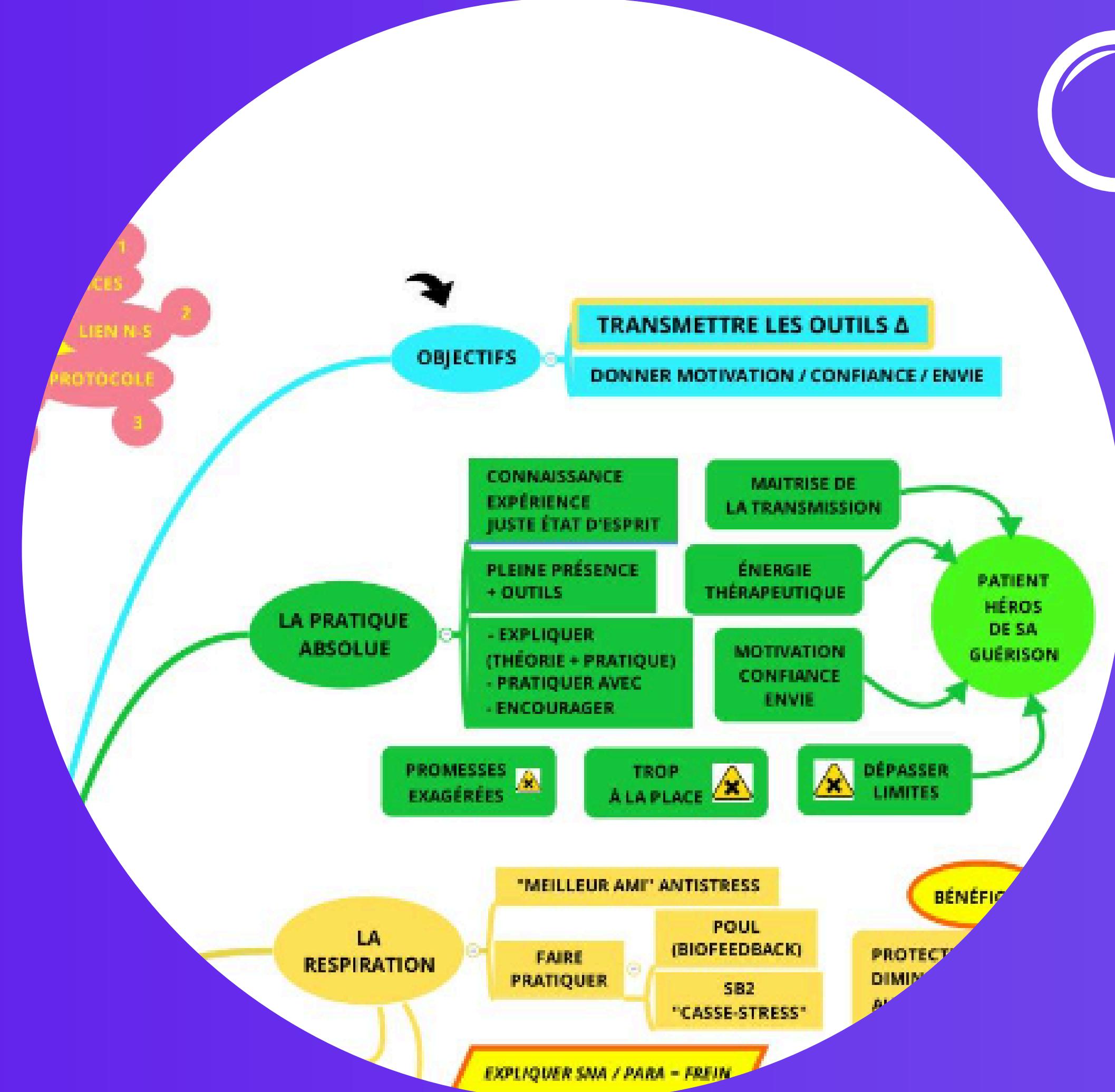
Il souhaite :

- **Apprendre à gérer son stress et organiser son temps**
- **Préserver sa santé physique et mentale sur le long terme**



MODULE 5





SONDAGE N°1

VOUS ÊTES DANS UNE DÉMARCHE DE
PRATIQUE ABSOLUE. COMMENT POUVEZ-
VOUS RÉSUMER CELLE-CI ?

Connaissance, compétences et juste état intérieur :

Être en présence

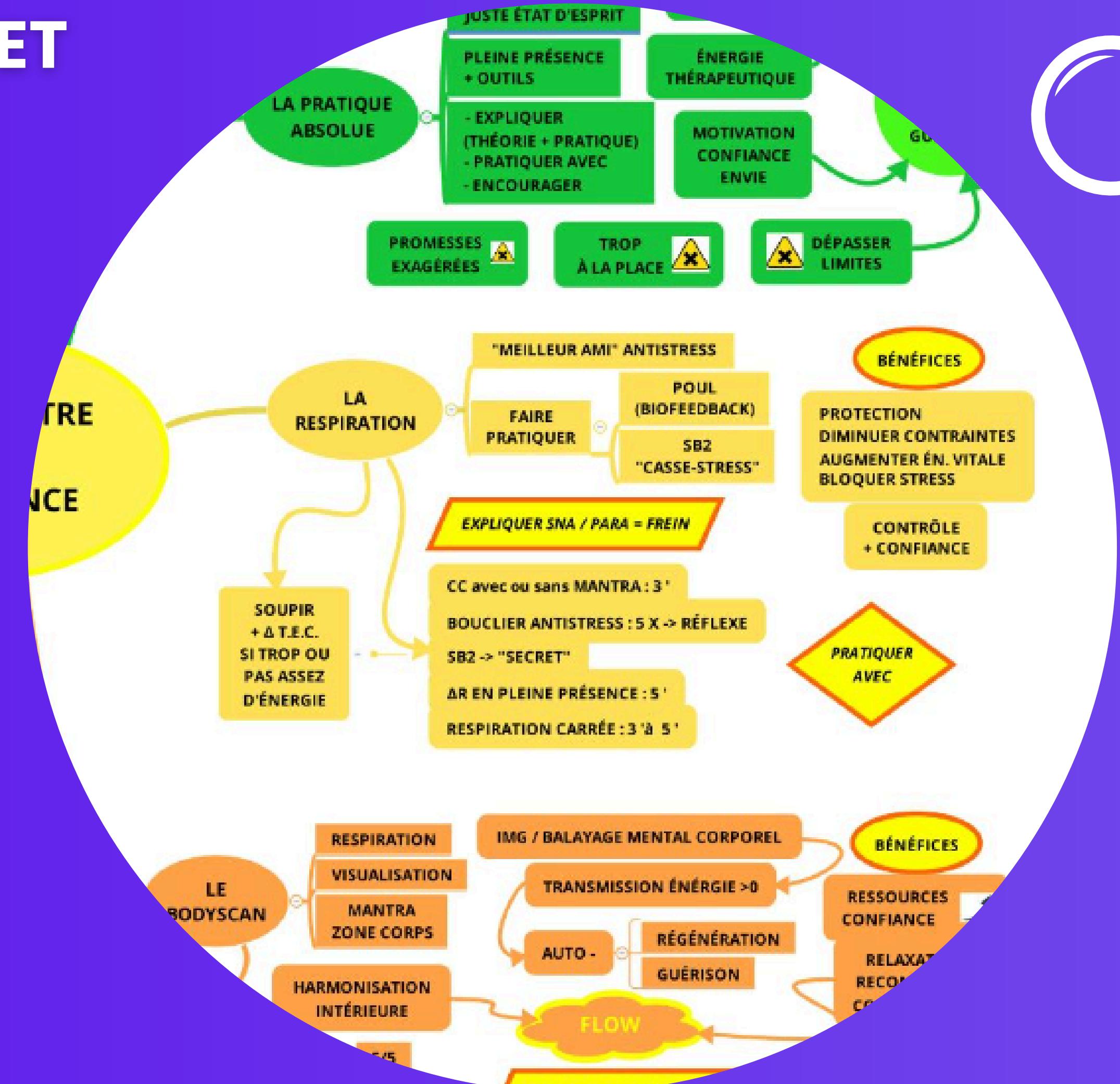
Prendre du recul

Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit

Connaitre ses limites

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES

LA PRATIQUE ABSOLUE



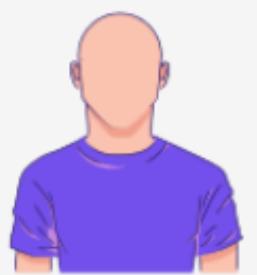
LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



TRANSMETTRE LA RESPIRATION

TRANSMETTRE LA RESPIRATION

Outils à transmettre



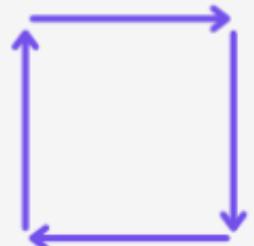
Un profond soupir et l'exercice du Delta-TEC



Cohérence cardiaque avec mantra



Respiration SB2



Respiration carré/rectangle



Bouclier anti-stress



Delta respiration de Pleine-présence

Bénéfices



Un gain d'énergie vitale

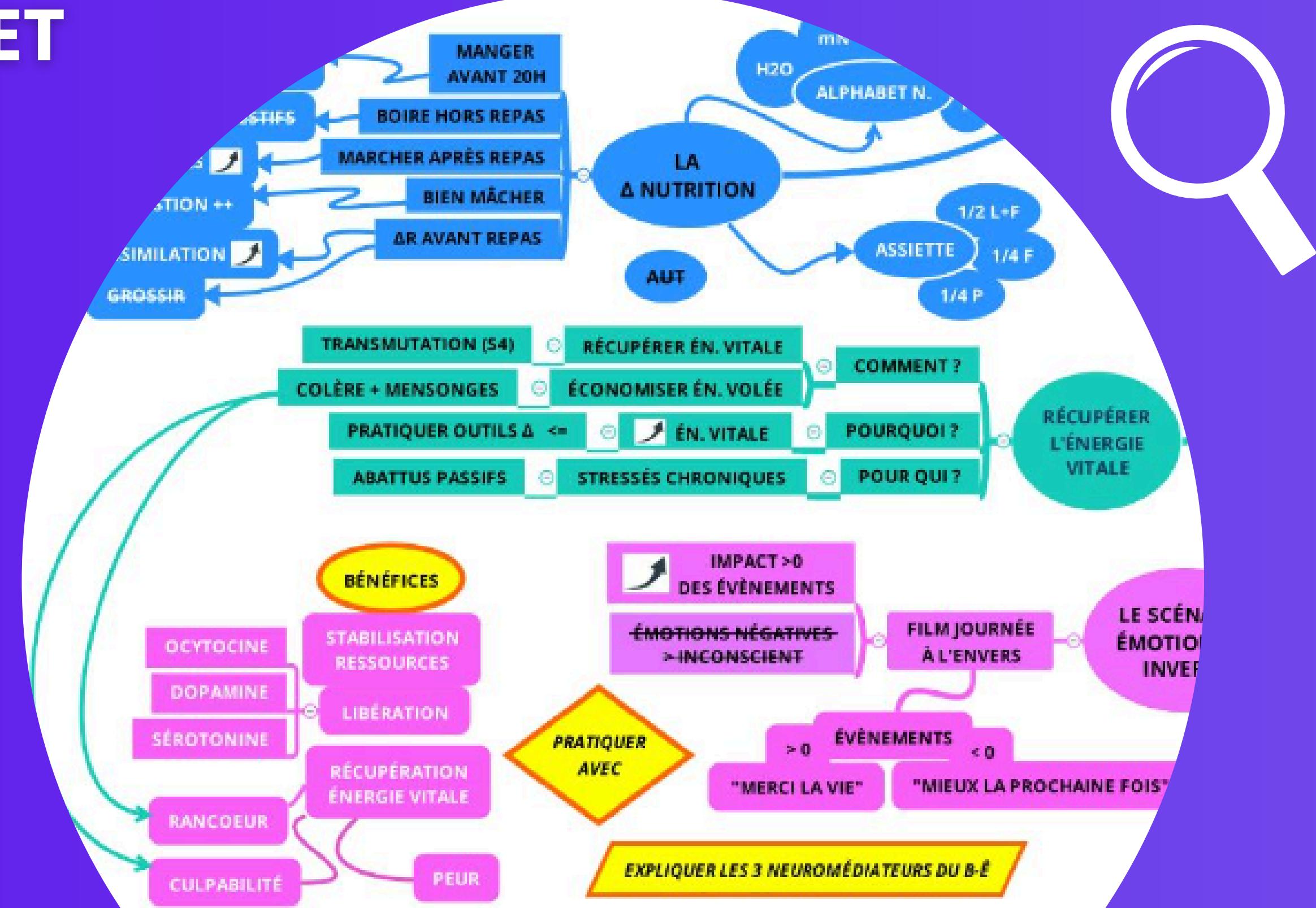


Un sentiment de contrôle et de confiance

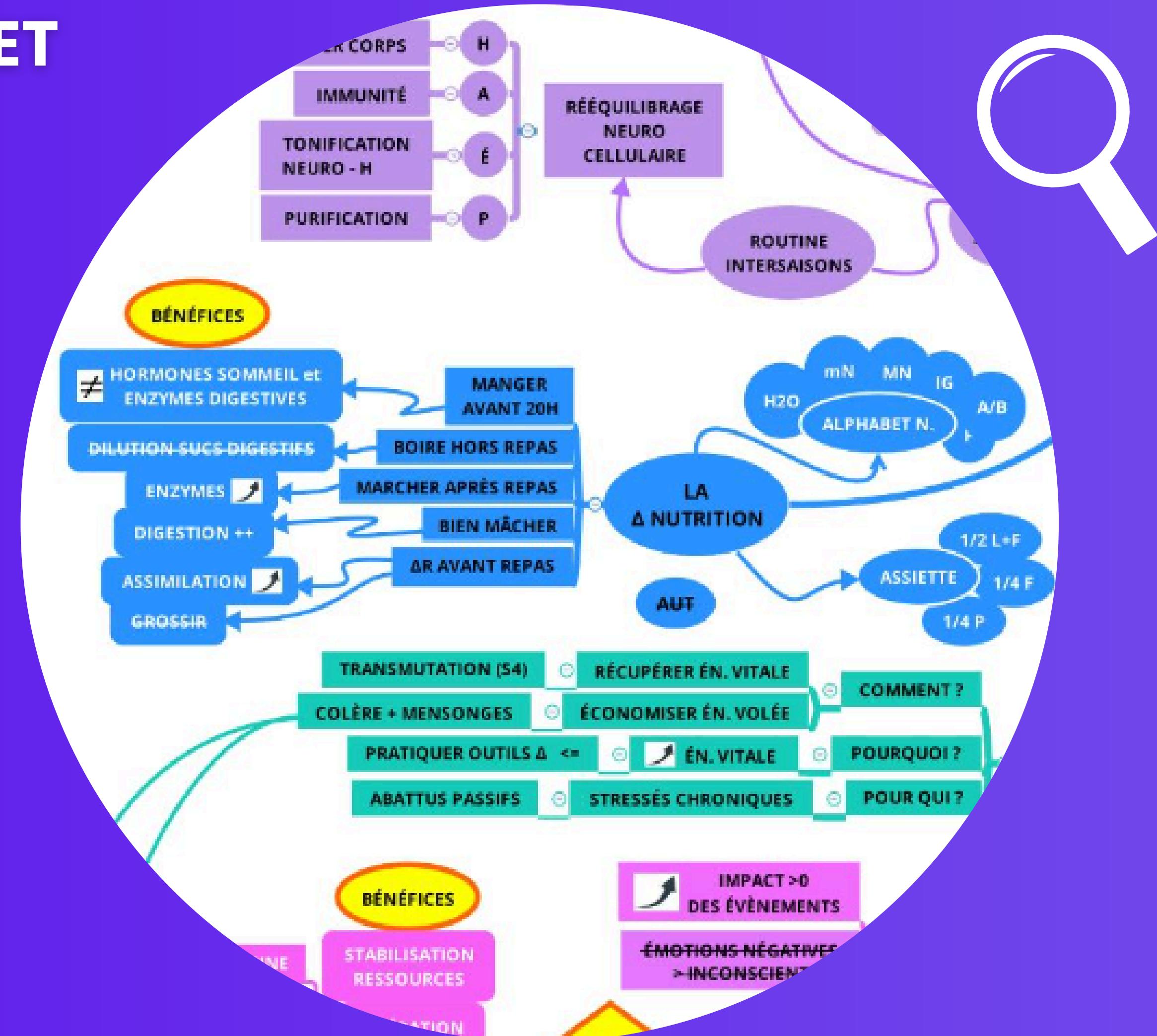


Une augmentation des ressources par rapport aux contraintes

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



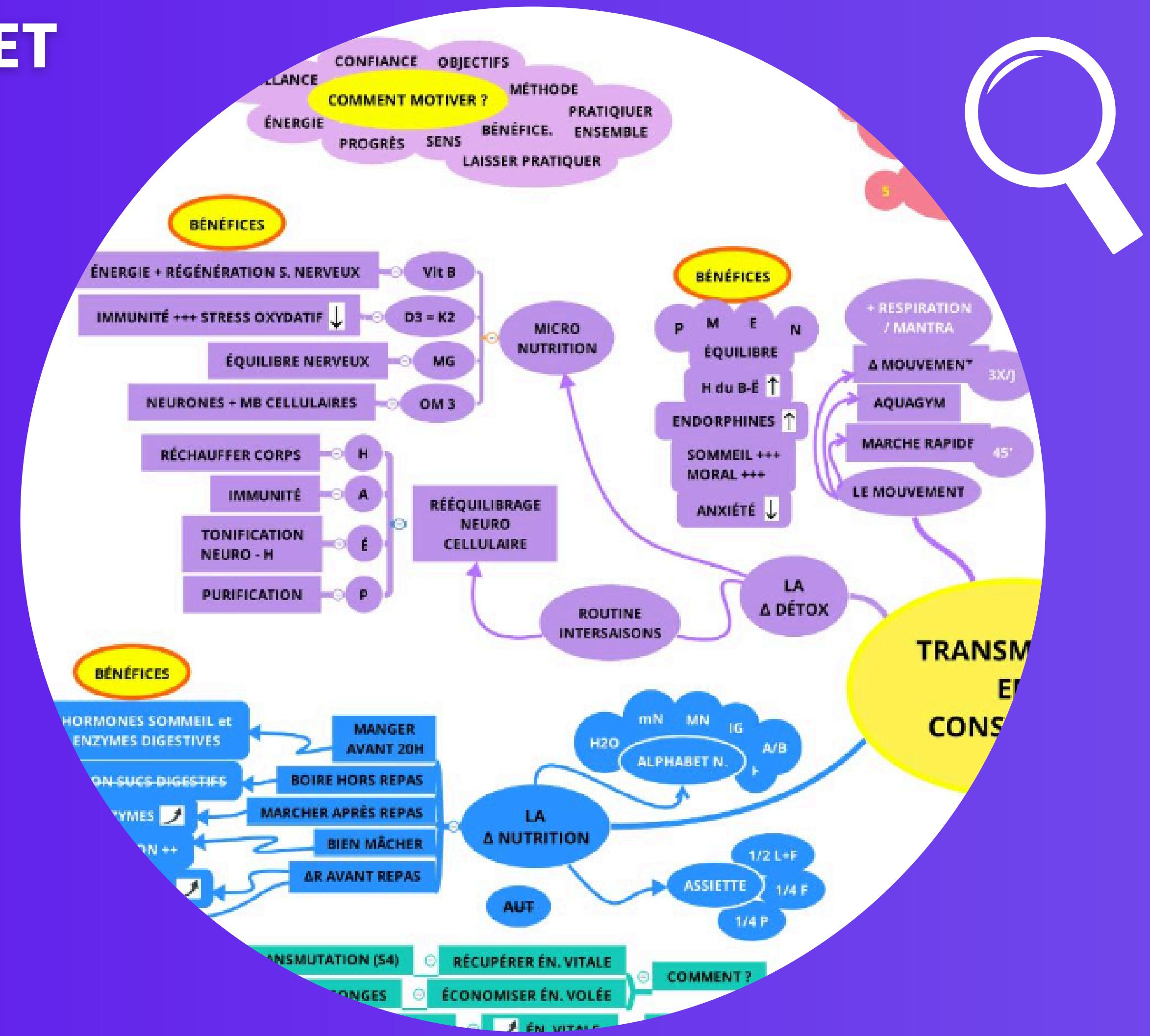
SONDAGE N°2

**QUELS OUTILS ALLEZ-VOUS LUI
TRANSMETTRE EN PREMIER LIEU ?**

SONDAGE N°3

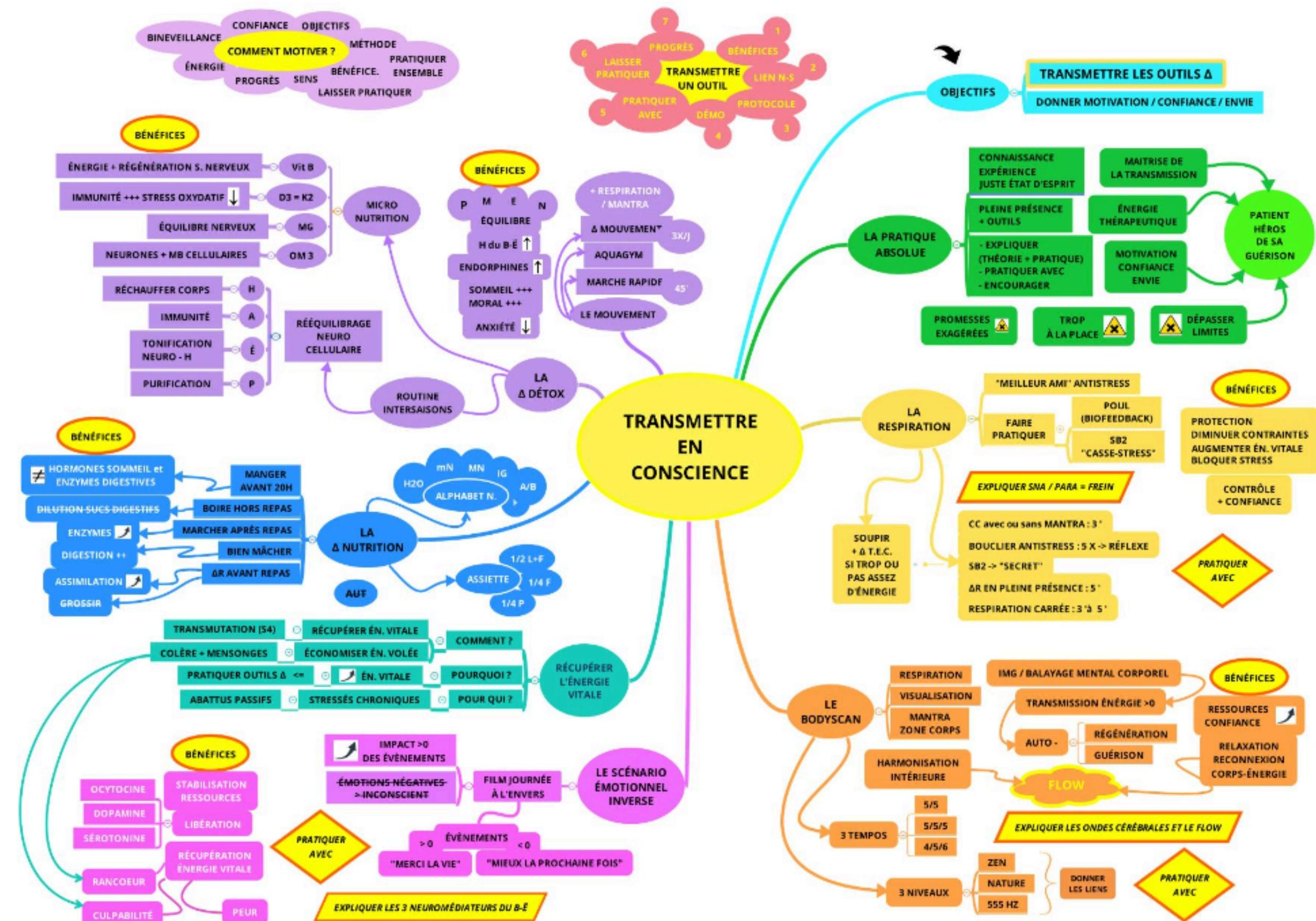
**COMMENT ALLEZ-VOUS LUI EXPLIQUER
L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME QUE VOUS
METTEZ EN PLACE ?**

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



SONDAGE N°4

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE LUI
TRANSMETTRE UN OUTIL ?



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

Christophe vient vous voir pour un stress ponctuel, vous avez décidé de lui transmettre la CC

En groupe de 3 :

Concrètement, comment allez-vous transmettre cette respiration à Christophe ?