

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

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 Pablic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- MENTOR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLeine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILBRER 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

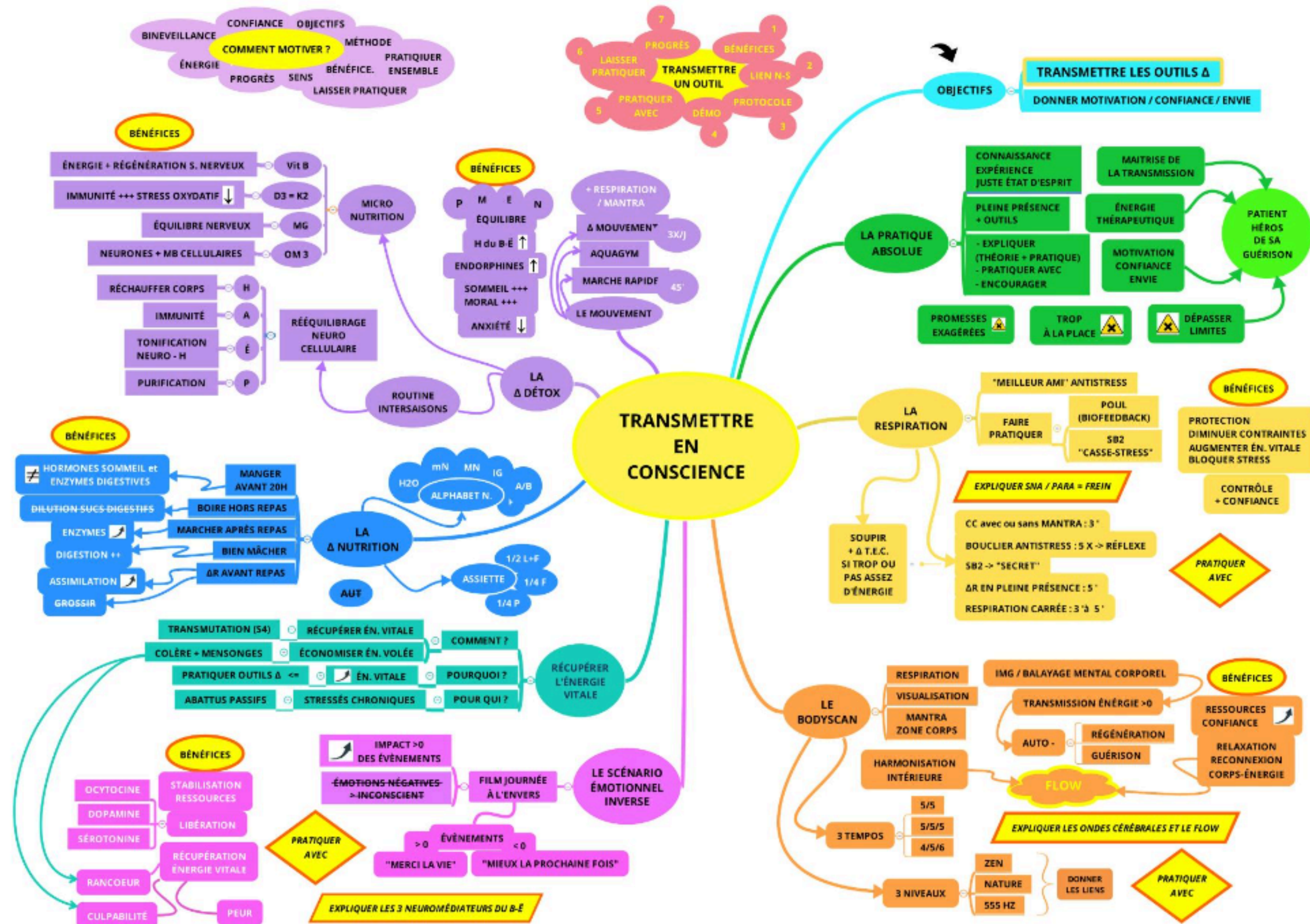
MR MAEL MUGUET



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.

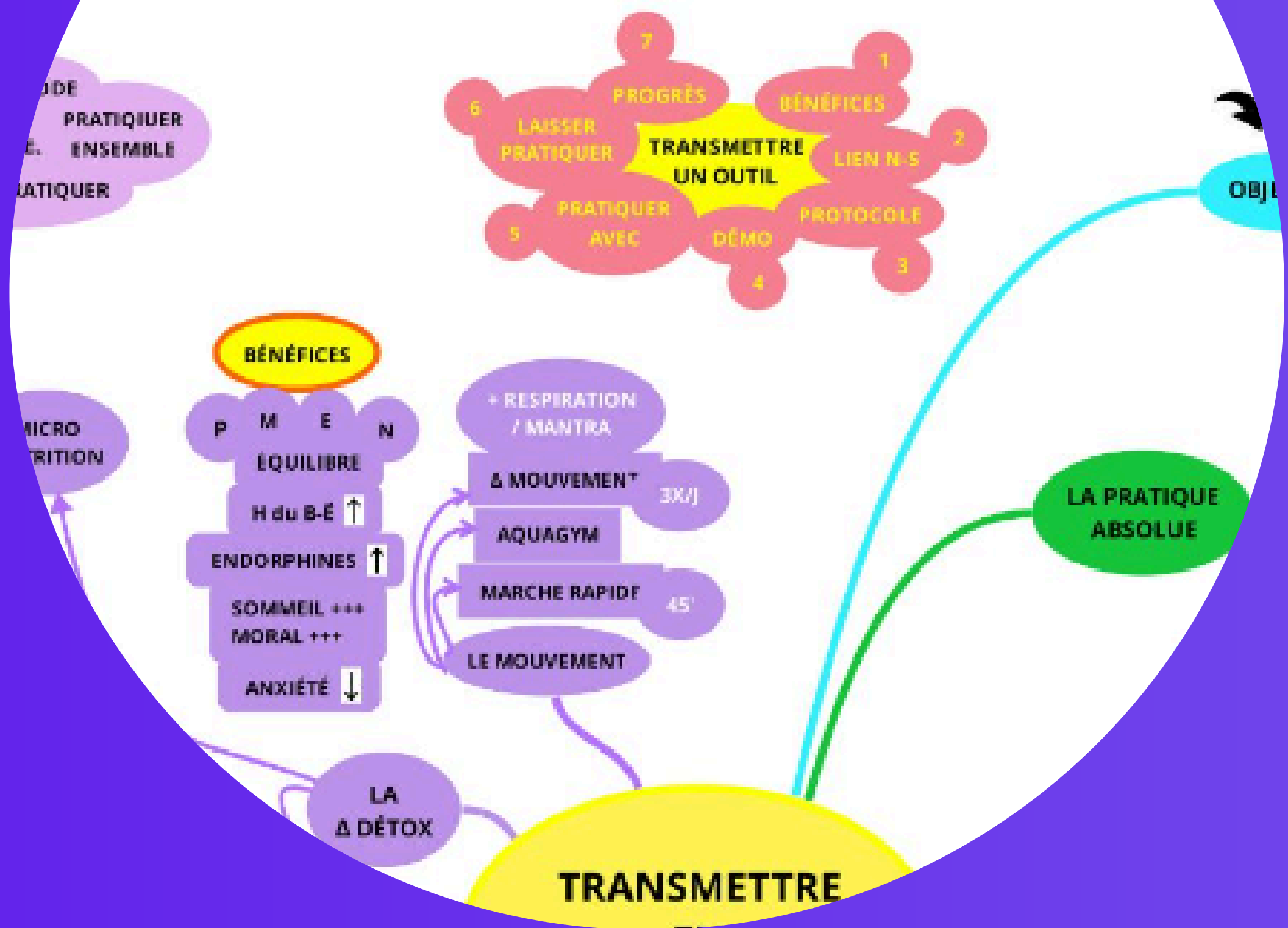
Il souhaite :

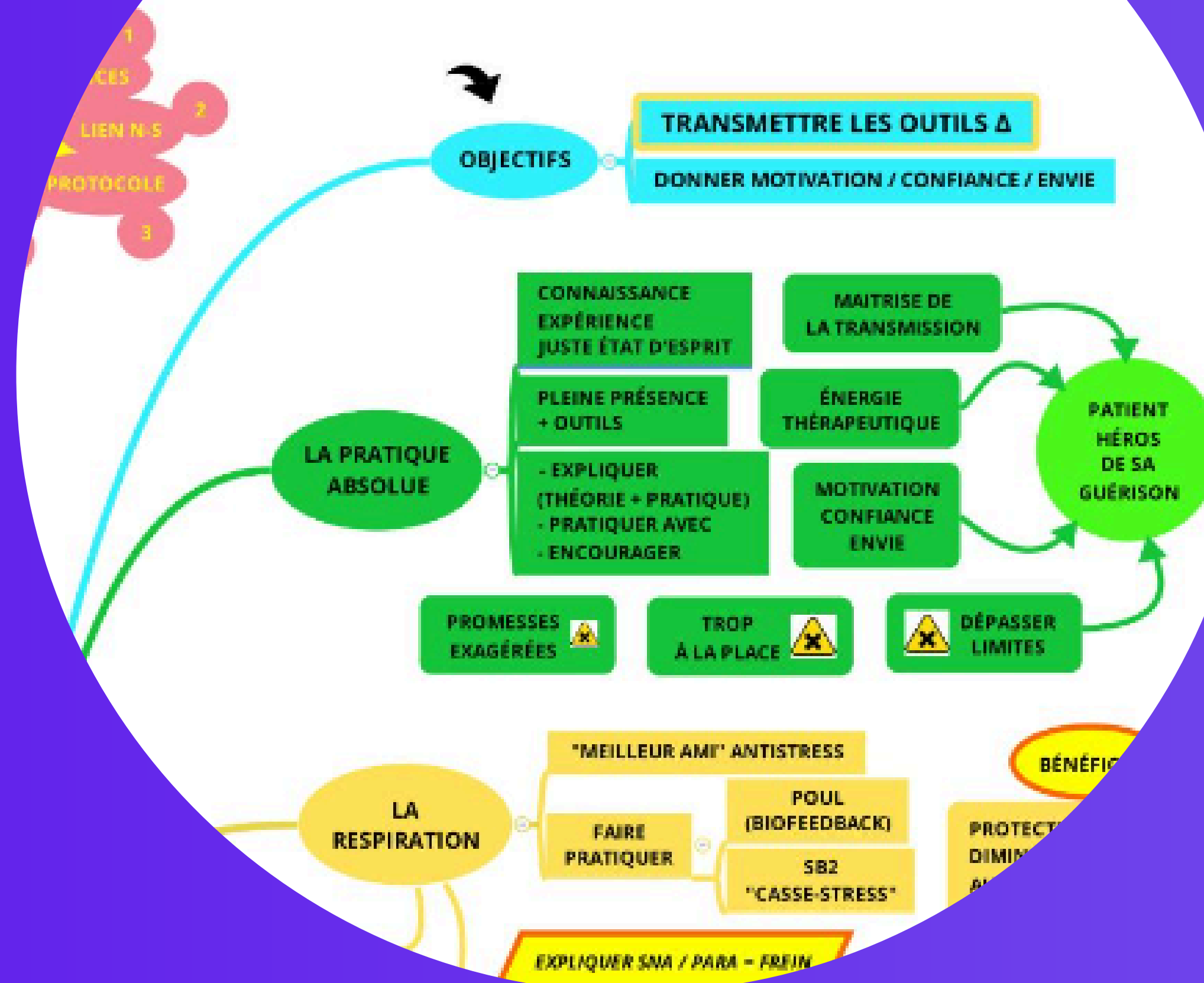
- **Apprendre à gérer son stress et organiser son temps**
- **Préserver sa santé physique et mentale sur le long terme**



www.shiatsu-thema.com

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 :

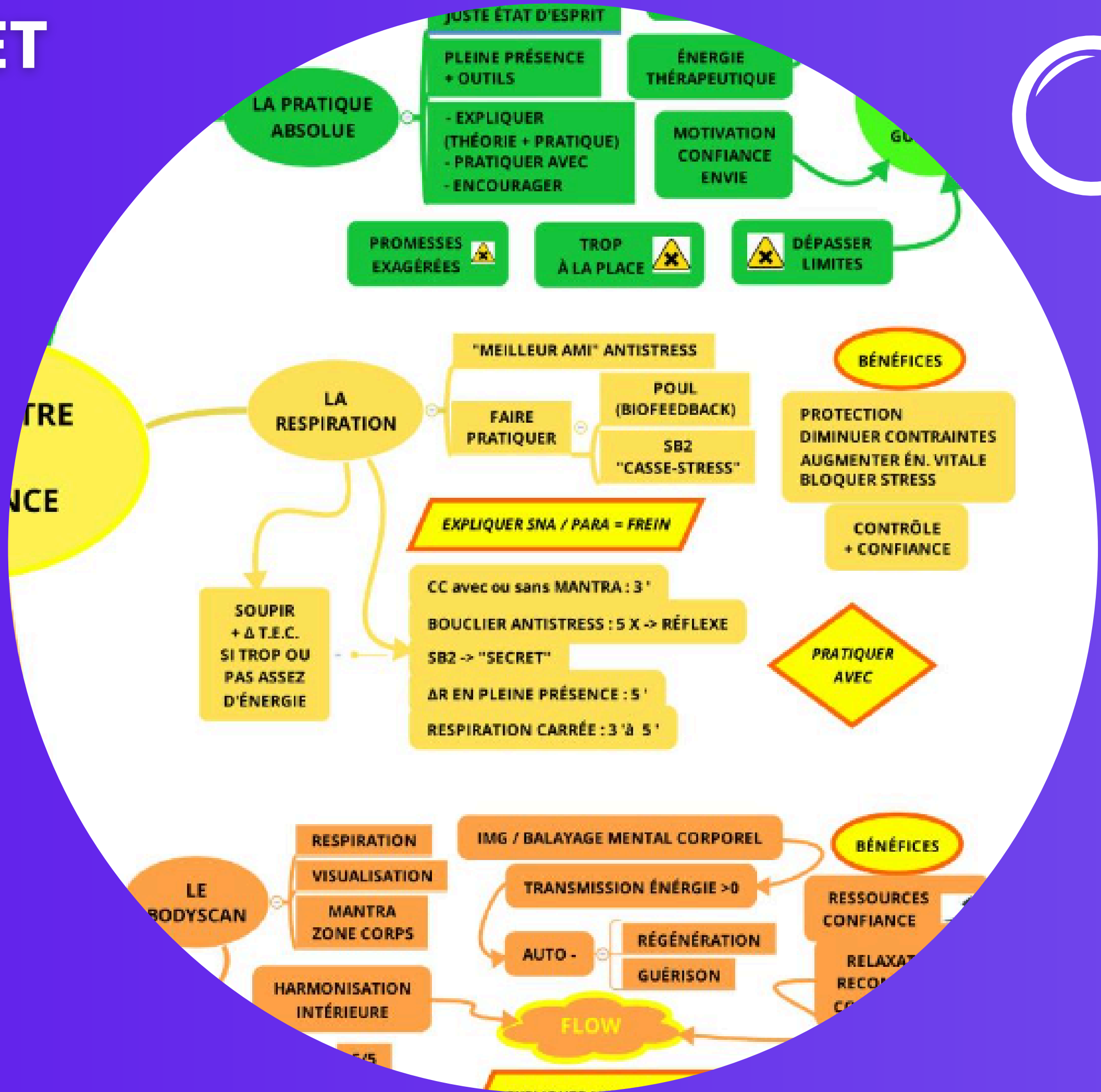
Être en présence

Prendre du recul

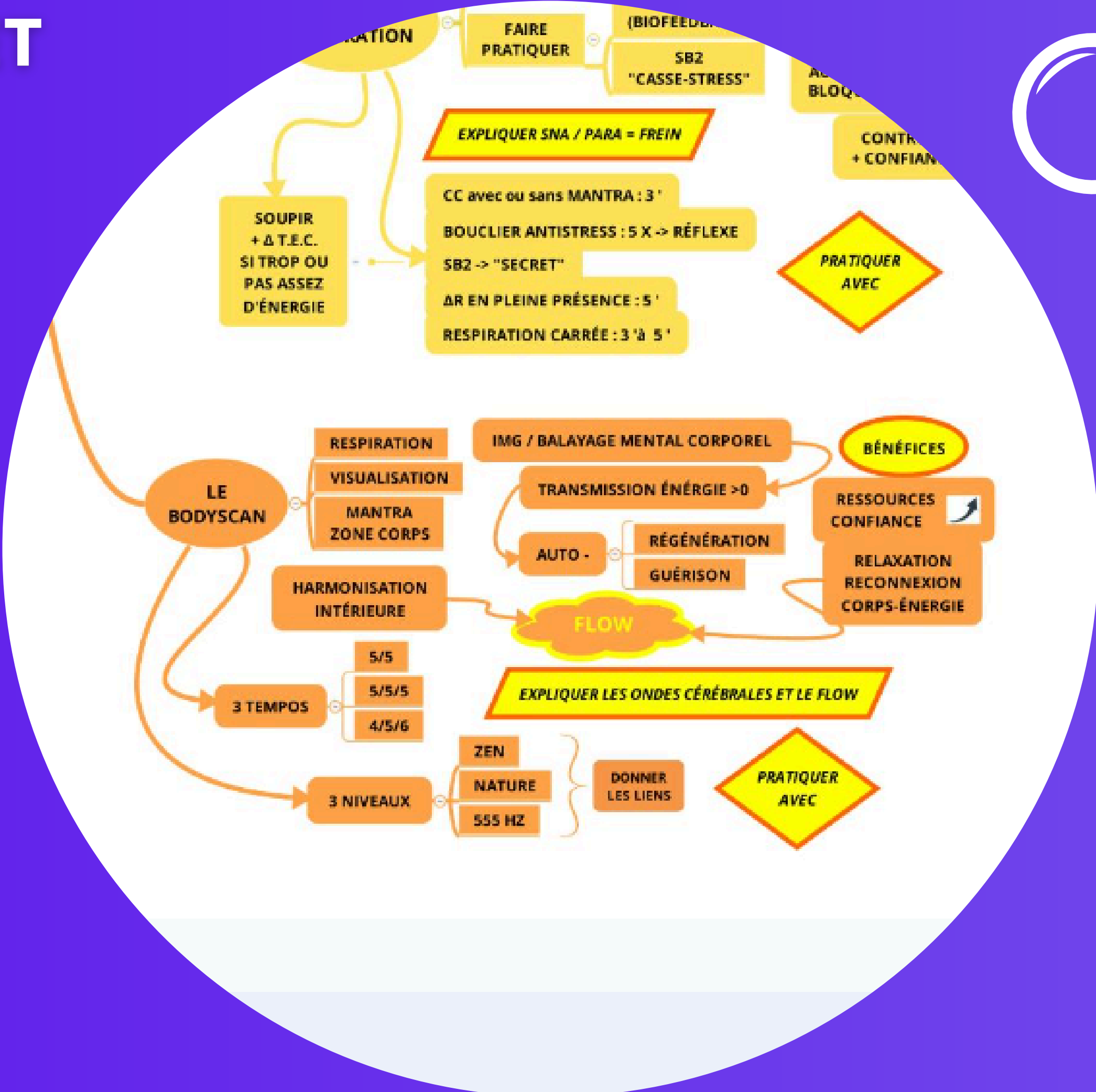
Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit

Connaître ses limites

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



TRANSMETTRE LA RESPIRATION

TRANSMETTRE LA RESPIRATION

Outils à transmettre



Un profond soupir et
l'exercice du Delta-TEC



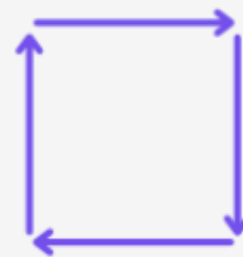
Cohérence cardiaque
avec mantra



Bouclier anti-stress



Respiration SB2



Respiration
carré/rectangle



Delta respiration de
Pleine-présence

Bénéfices



Un gain d'énergie
vitale

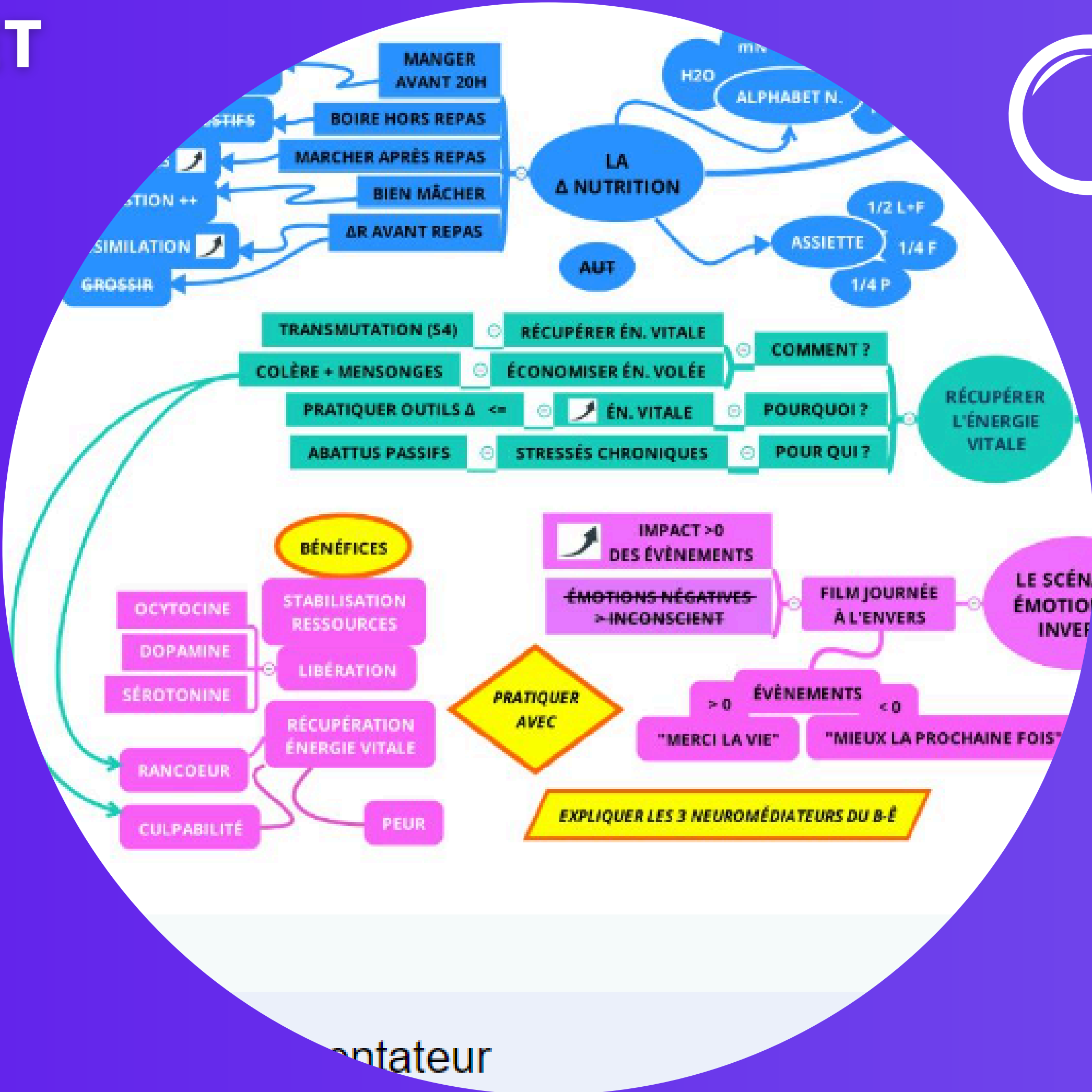


Une augmentation des
ressources par rapport
aux contraintes

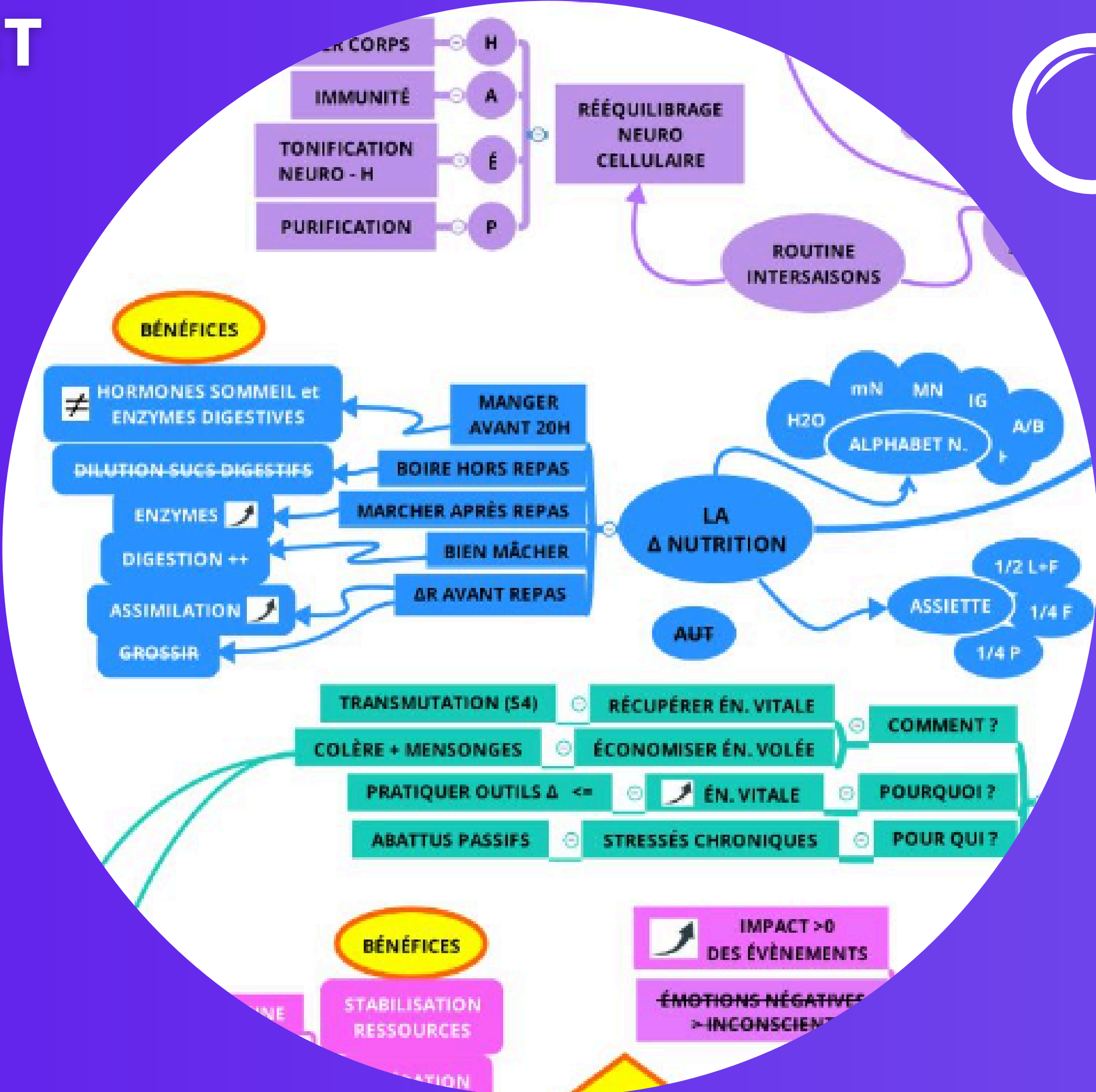


Un sentiment de
contrôle et de
confiance

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



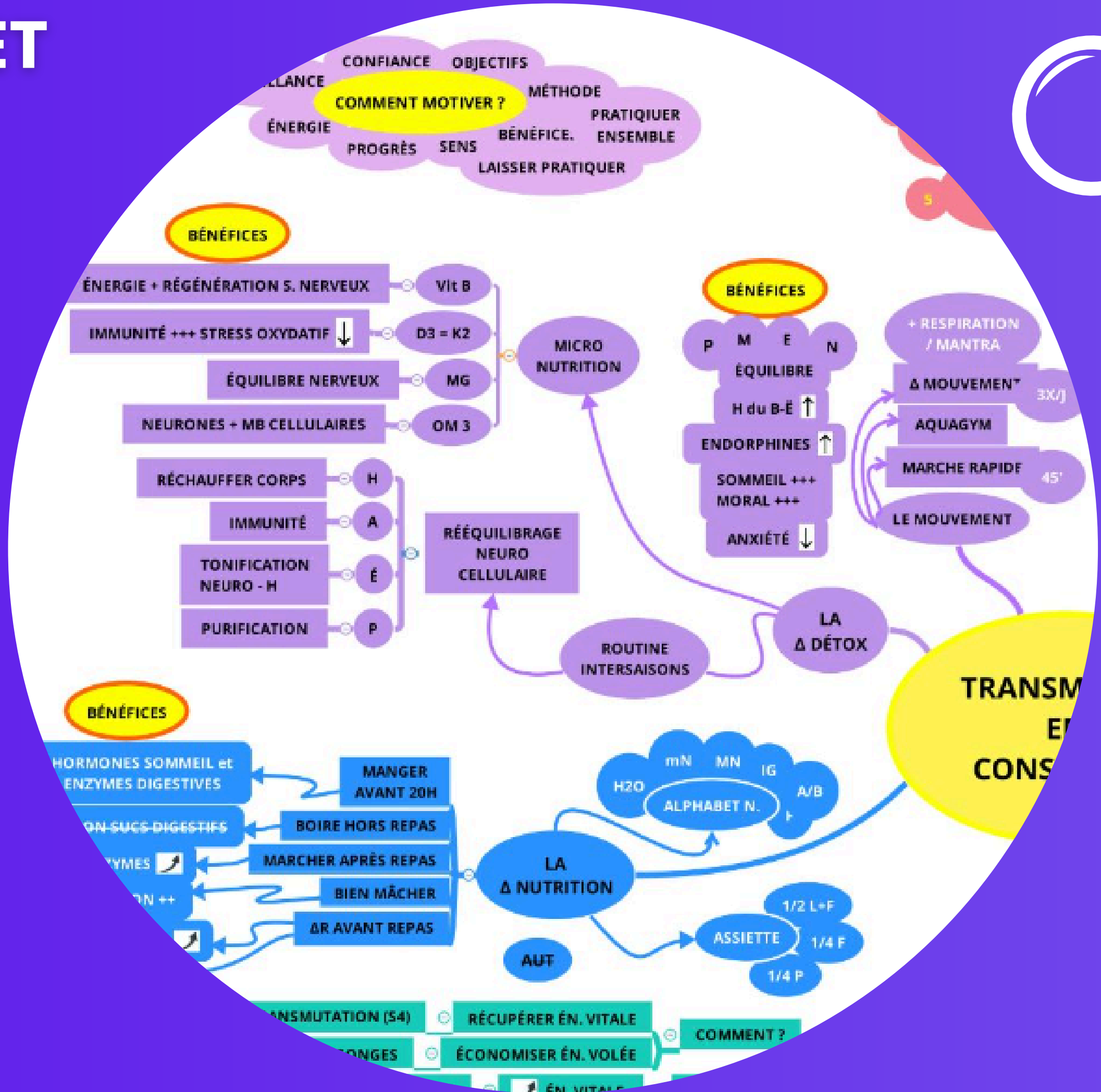
SONDAGE N°2

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

SONDAGE N°3

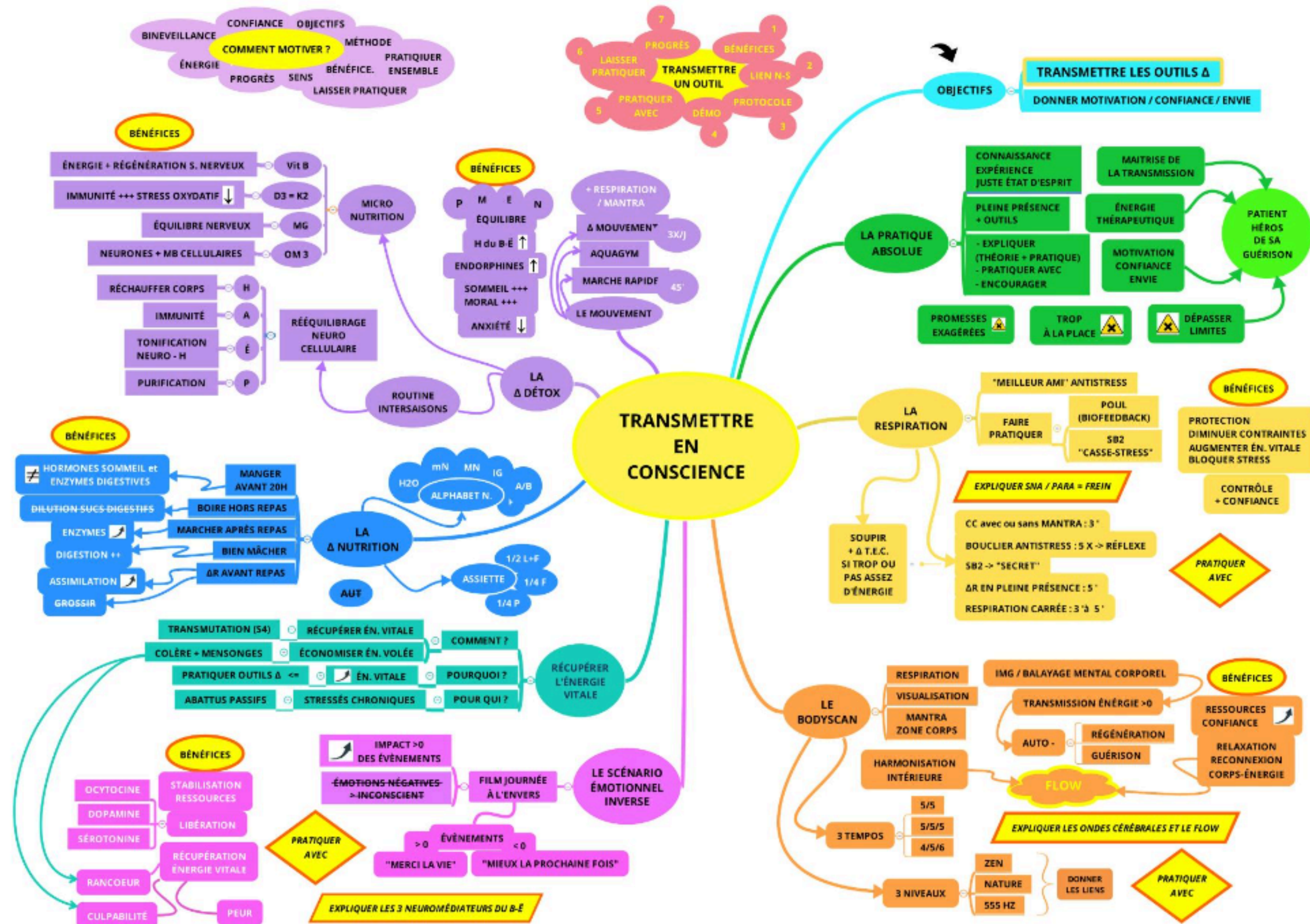
**COMMENT ALLEZ-VOUS LUI EXPLIQUER
L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME QUE VOUS
METTEZ EN PLACE ?**

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 ?