

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



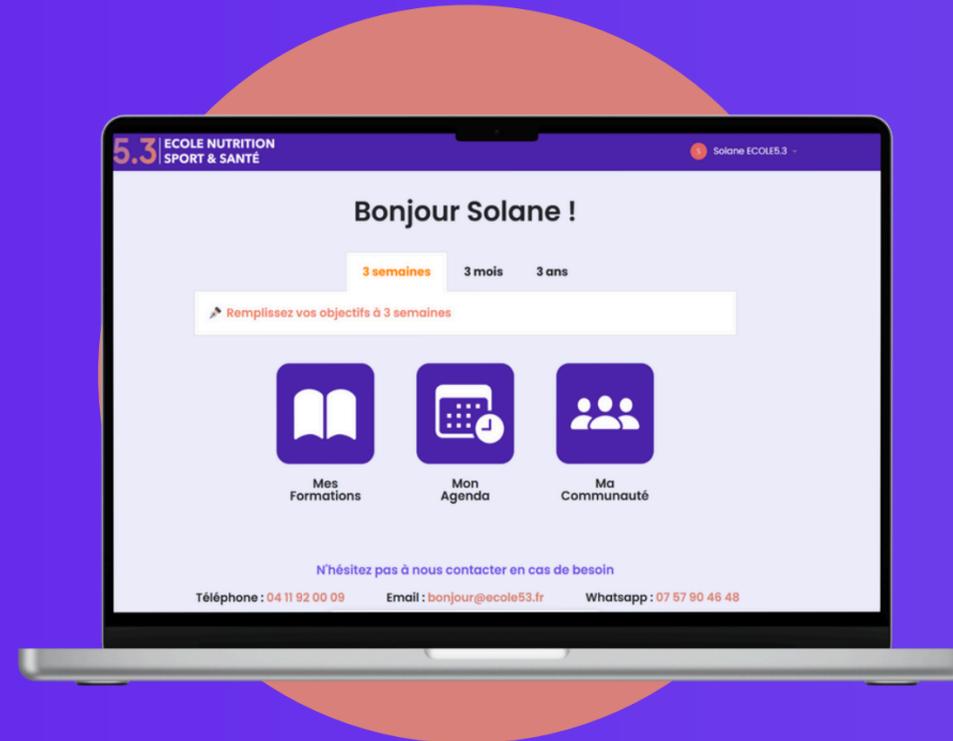


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

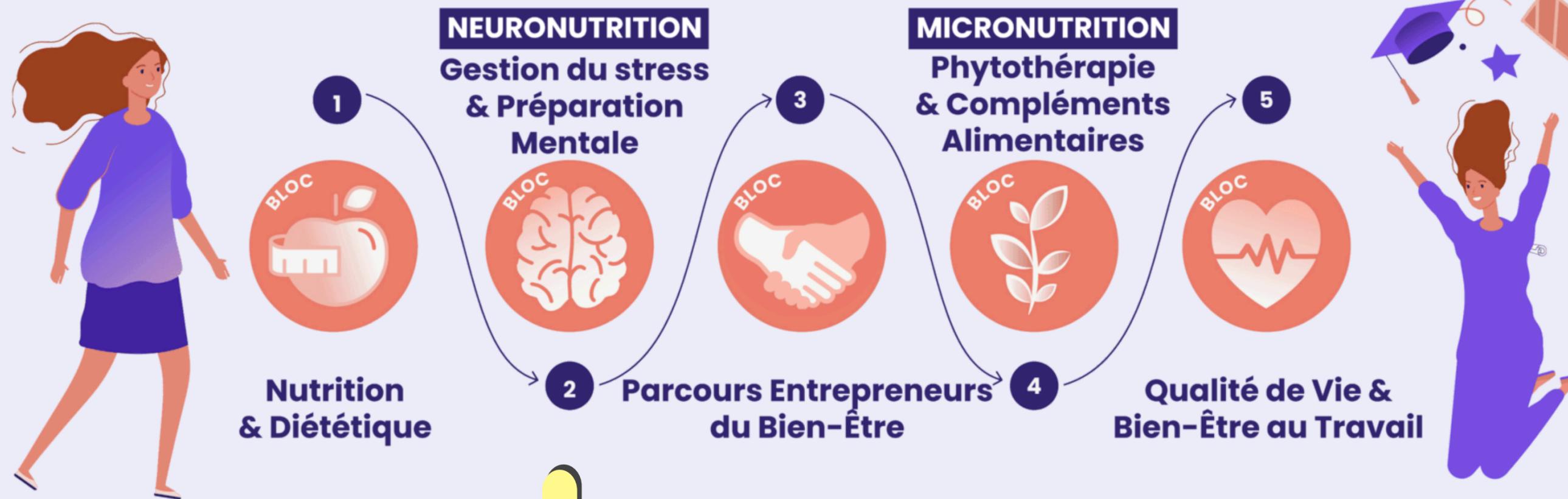
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition Neuro-Nutrition Micro-Nutrition Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3 ★ Ateliers Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3 Connaissance de soi Réseaux des élèves 5.3 Infirmières & Soignants

Semaine prochaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	17	18	19	20	21	22
	<p>12h45 – 13h45 🗨️ Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress</p> <p>18h30 – 19h15 ★ 🧑 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15 🗨️ Neuro (Gestion du Stress & prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?</p>			<p>12h30 – 13h30 🗨️ Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition</p>		

Votre espace élève

Préparation Mentale

MON SUIVI DE FORMATION



MA FORMATION

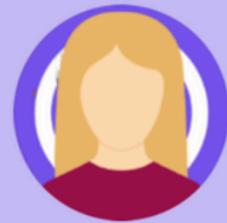
 **CONNEXION À MA FORMATION**

Début de ma formation

12/03/2024

Fin de ma formation

Mentor Bloc 2



Non attribué

Mes Questionnaires

Sortie de formation 

MES ATELIERS

Ateliers Révisions

Replay Compétences

Replay Questions-
Réponses

Replay Exercices
Pratiques

Agenda

POUR ALLER PLUS LOIN

BTS Diététique



Respiration



Mes documents



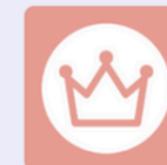
Je m'exerce



Séquences
Waouw



Je recommande
la formation



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

Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

Sébastien Bretesché

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



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

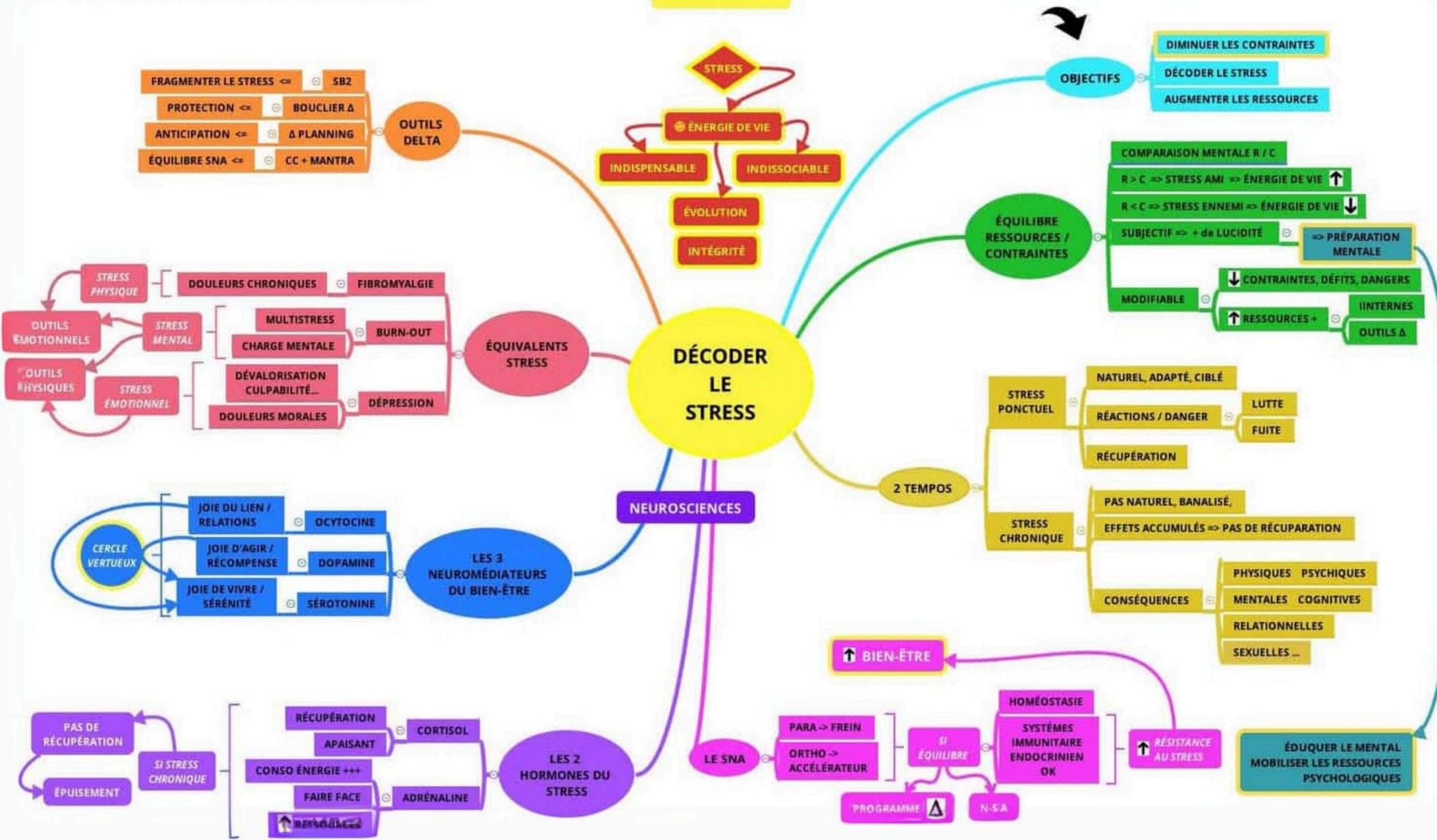
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 1



MODULE 1

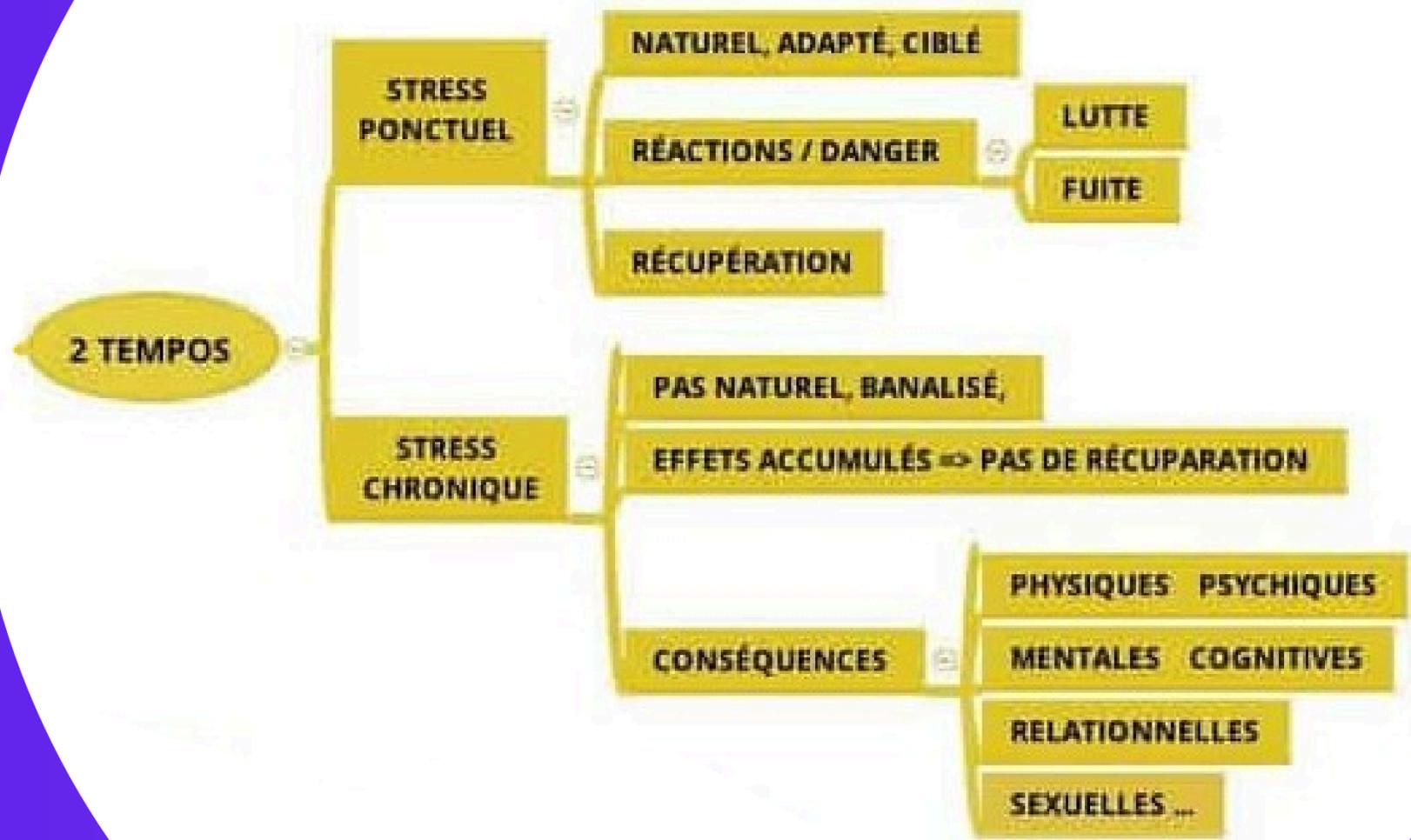


**DÉCODER
LE
STRESS**



ÉQUILIBRE
RESSOURCES /
CONTRAINTES





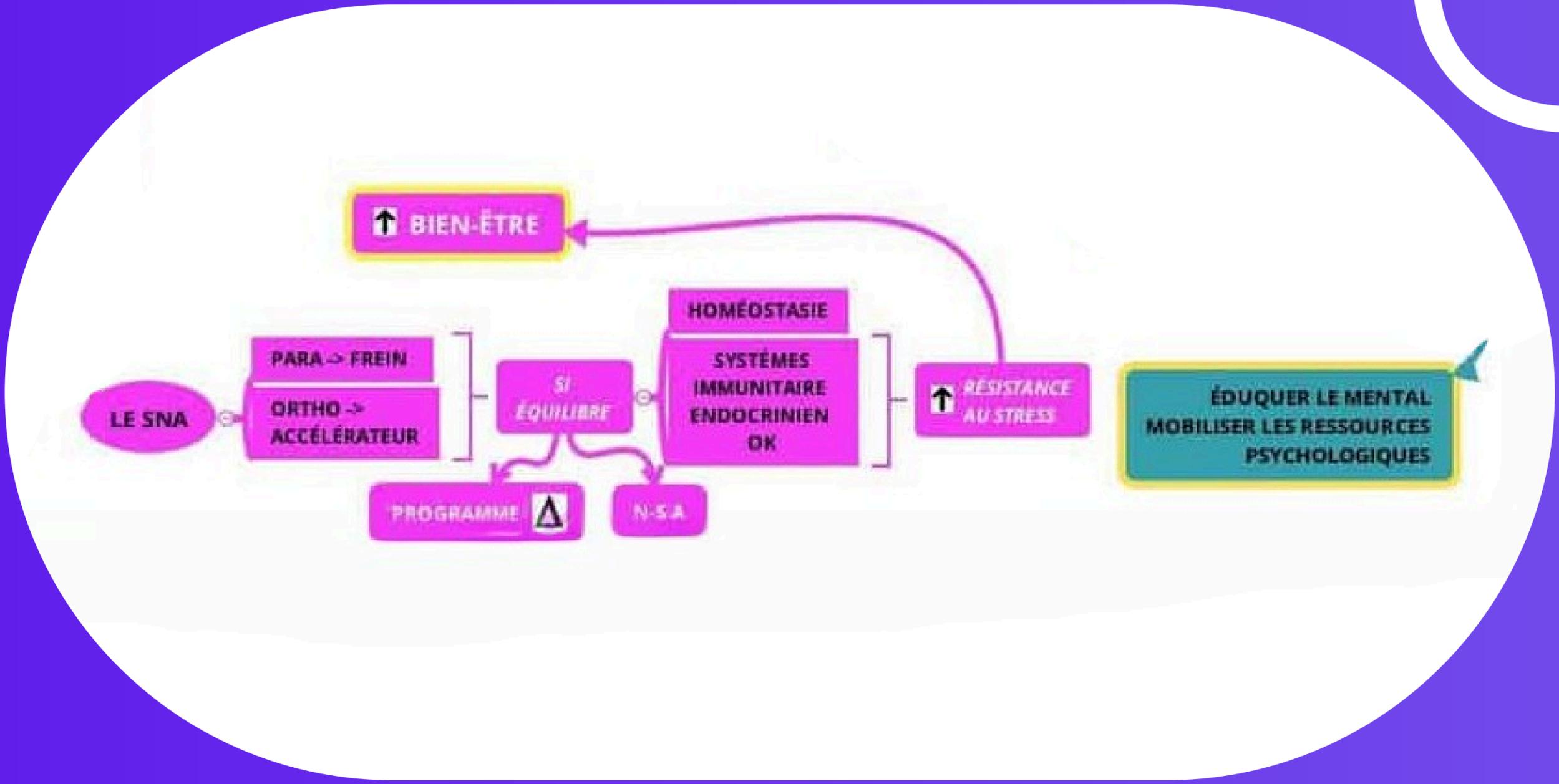
ZOOM SUR LE **STRESS**

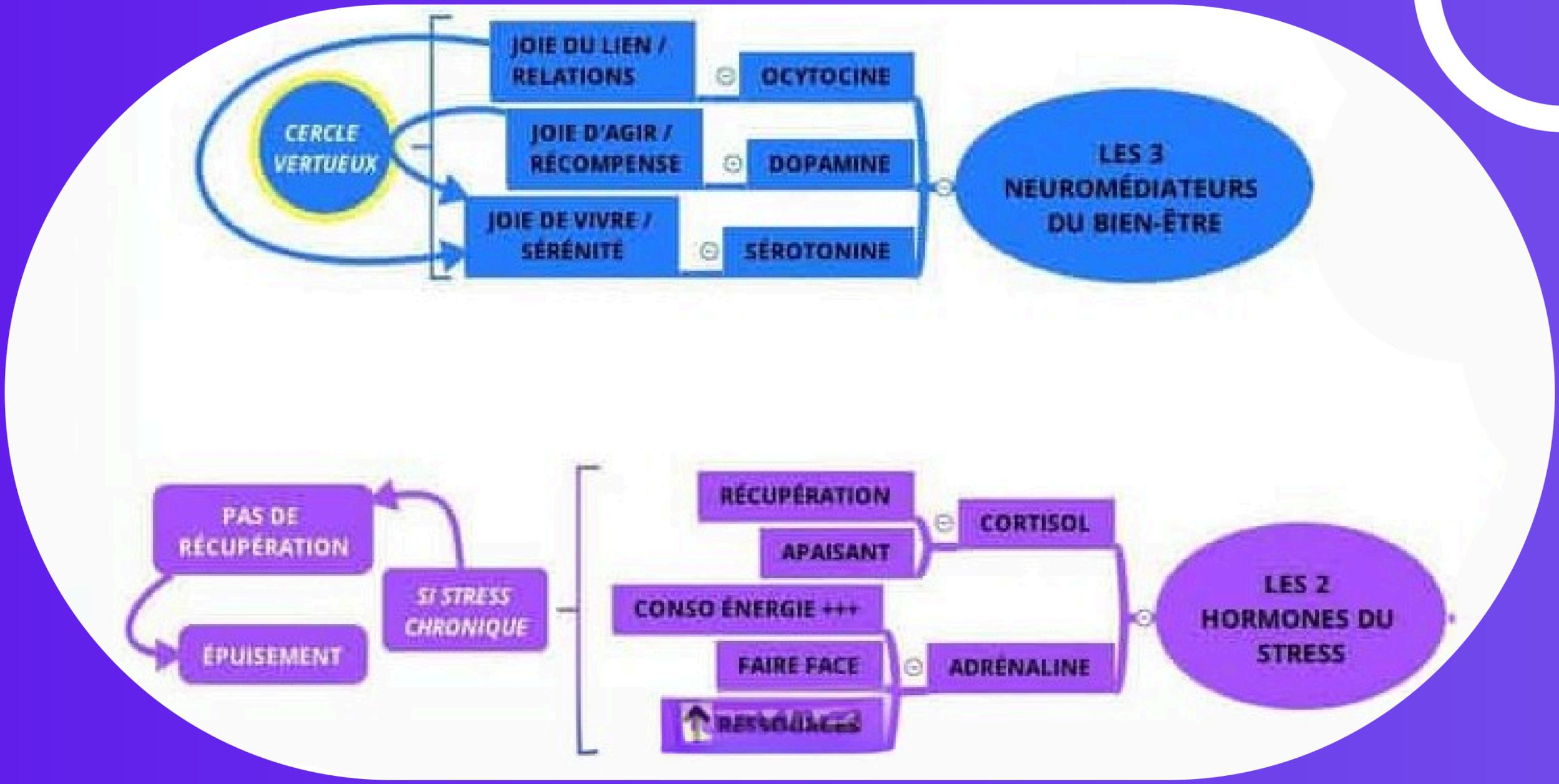
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

Qu'est-ce qui a déclenché ce moment de stress ?

Quels furent les symptômes ?

Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?

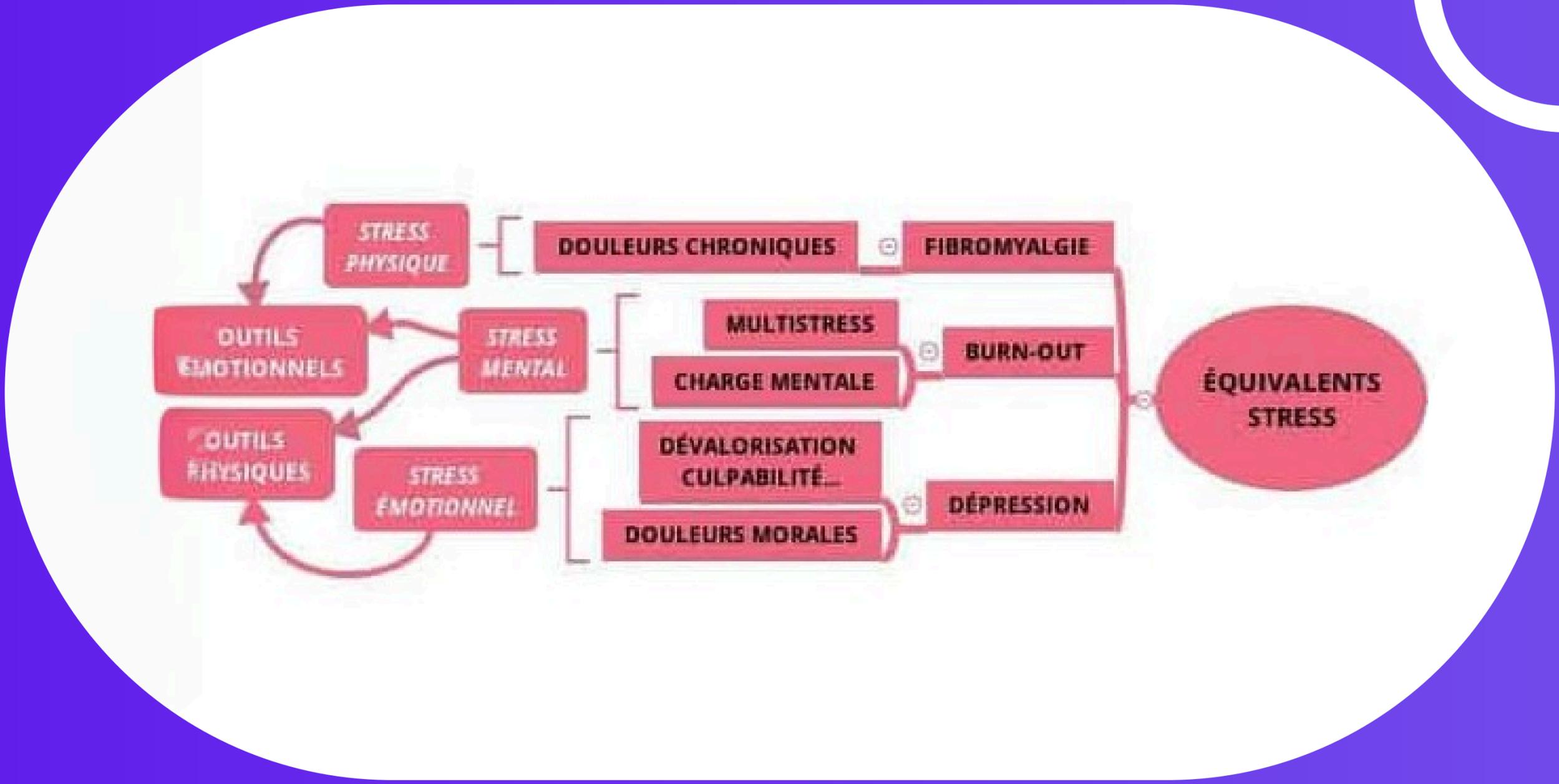




ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 3

Paul vient de terminer une longue promenade en forêt sous le soleil, profitant de l'air frais et de la lumière naturelle.

Quel est le neurotransmetteur principalement sécrété ?

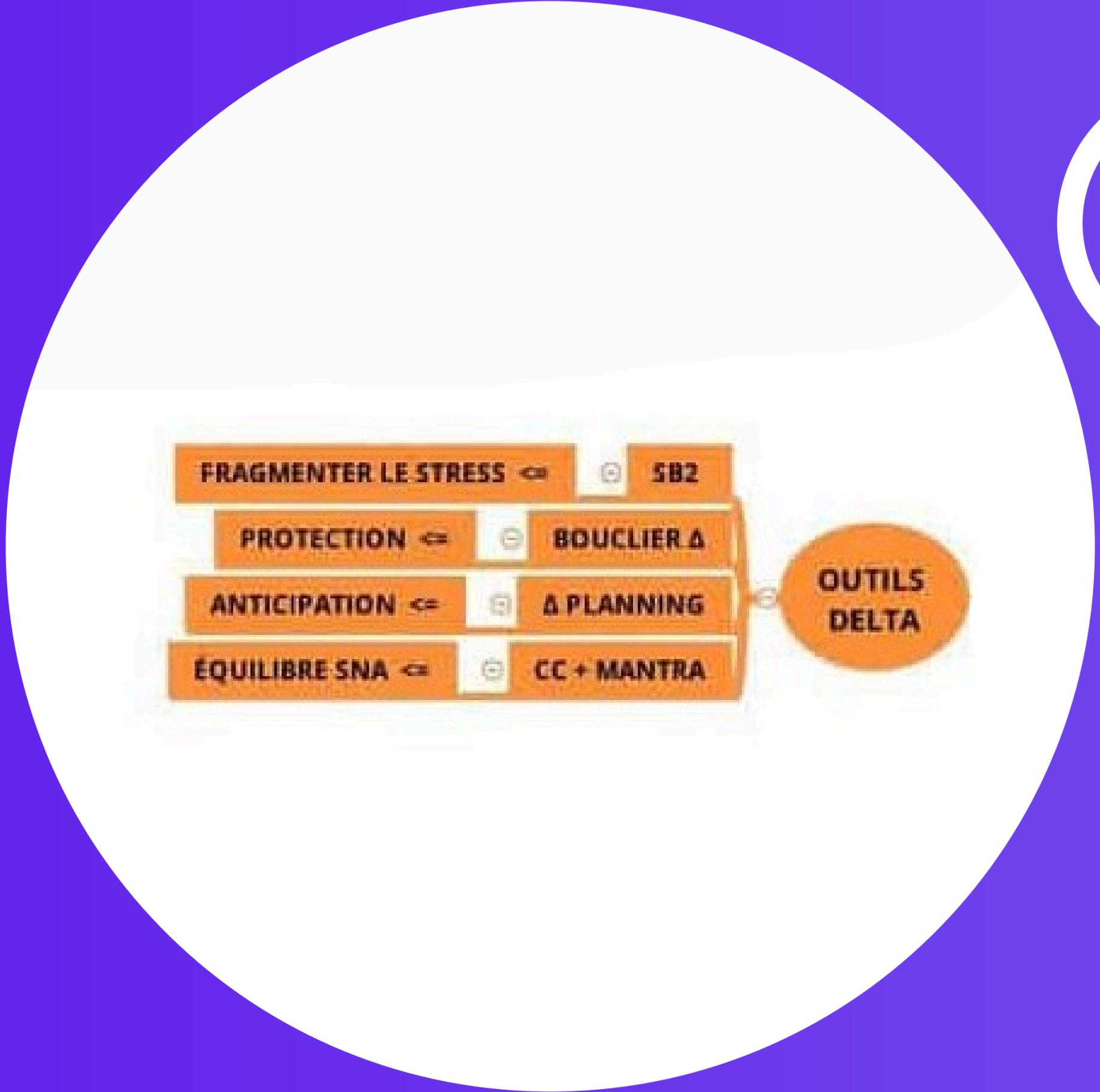


ZOOM SUR LES **EQUIVALENTS STRESS** – MOIS 3

Paul s'est inscrit à un marathon qui aura lieu dans 1 mois et s'entraîne intensivement chaque jour. Après plusieurs semaines, il commence à ressentir des douleurs musculaires, une grande fatigue et des troubles du sommeil à cause de la sollicitation excessive de son corps.

De quel profil type de stress s'agit il ici ?

Quel est selon vous son équivalent stress ?



ZOOM SUR LES **OUTILS DELTA** – MOIS 3

Quelle première ressource associée à l'équilibre recommanderiez-vous à Paul pour l'aider à surmonter son stress ?

À VOS QUESTIONS !

