

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



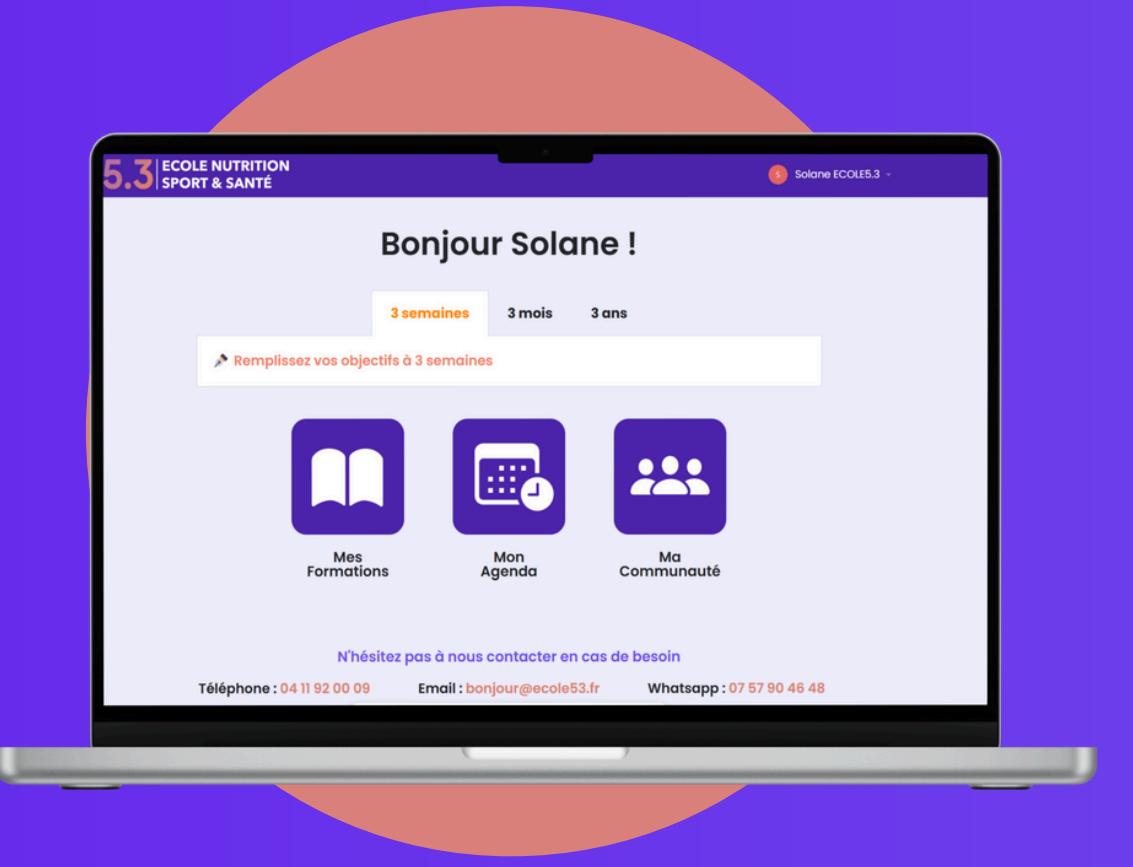


Les fondamentaux



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



VOUS
ÊTES
ICI

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 12h45 – 13h45 🧠 Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress 18h30 – 19h15 ⭐ 🧠 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ? 18h30 – 19h15 🧠 Neuro (Gestion du Stress & prép. mentale) Atelier Ques- tions Réponses ?	18	19		20 12h30 – 13h30 🧠 Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition	21	22

Votre espace élève

Preparation Mentale

MON SUIVI DE FORMATION

Module 1 Module 2 Module 3 Module 4 Module 5

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



Mes documents 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

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

Nos supers Mentors



- *Animateur Stress*
- *Jury Stress*

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES, SPÉCIALISÉ EN SANTÉ MENTALE:

- OPTIMISER SA CLARTÉ MENTALE ET EMOTIONNELLE À TRAVERS LA
 - PSYCHONUTRITION
(SCIENCE DES NUTRIMENTS ÉSSENTIELS POUR LE CERVEAU & MICROBIOTE)
 - GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic



AGENDA

12h45-13h00

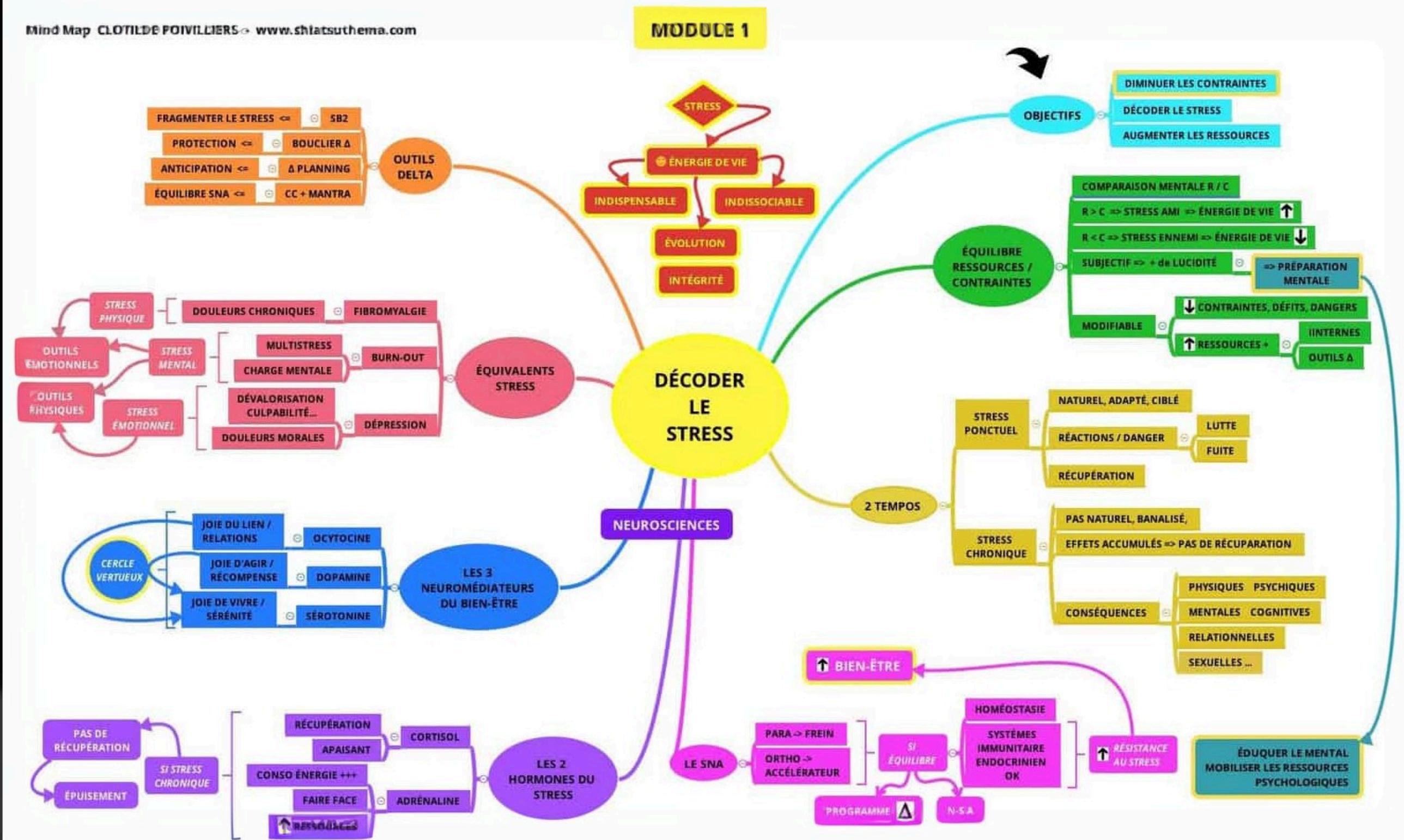
Briefing

- 13h00-13h05
- ♦ 13h05-13H35
- 13H35-13H40

Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

13h40-13h45

Débrief en 3 minutes

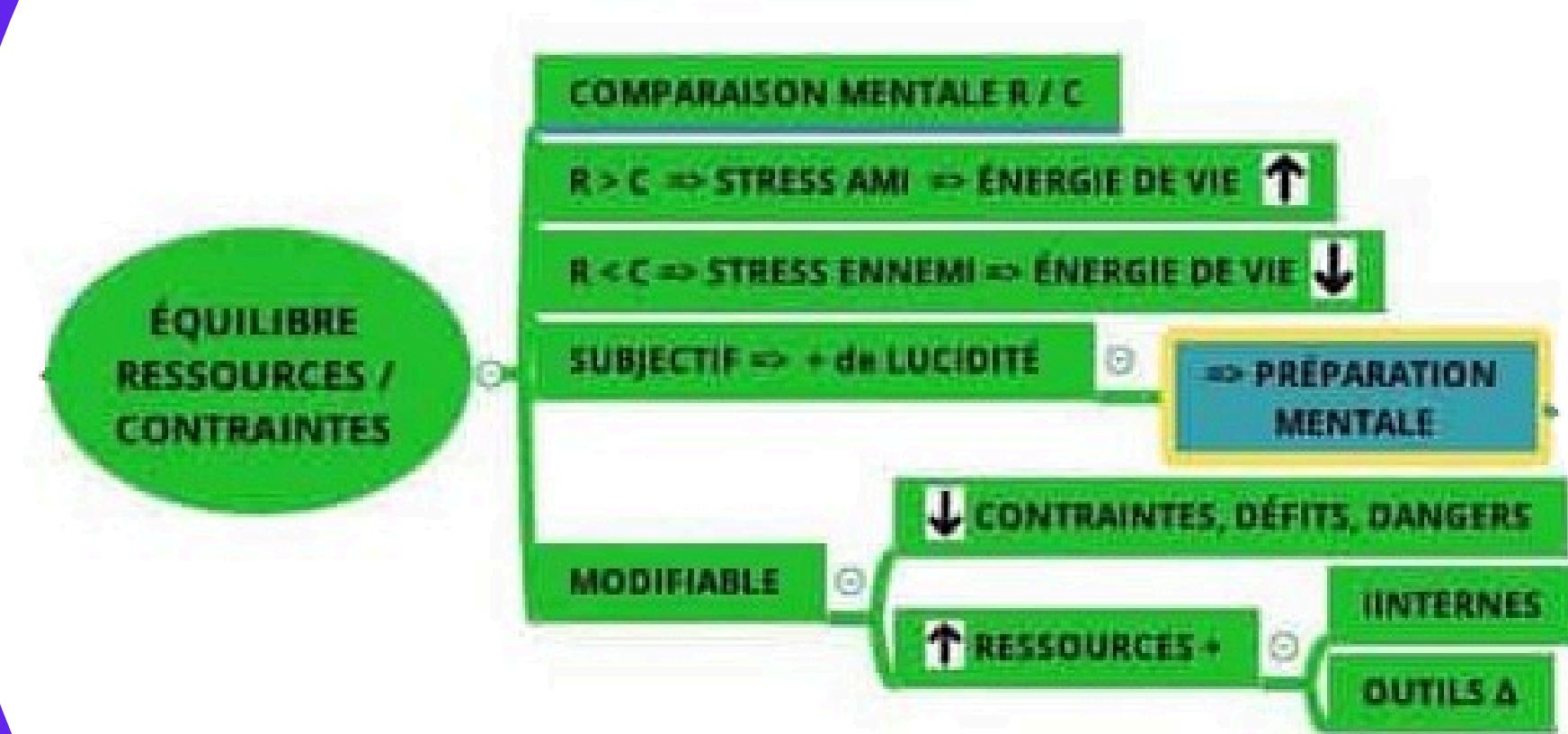


MODULE 1



DÉCODER
LE
STRESS







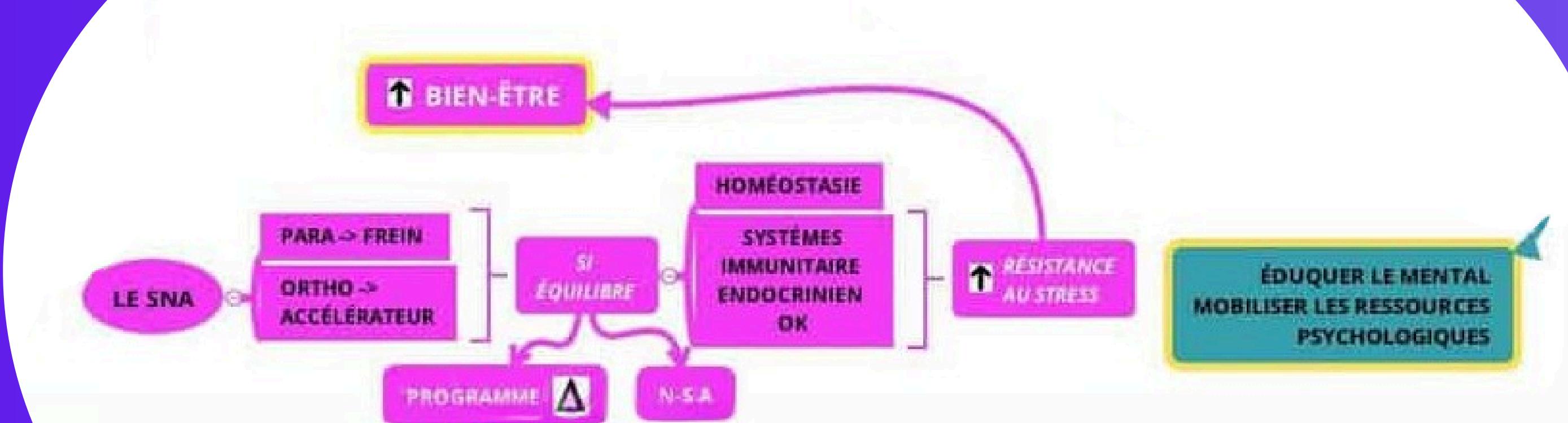
ZOOM SUR LE STRESS

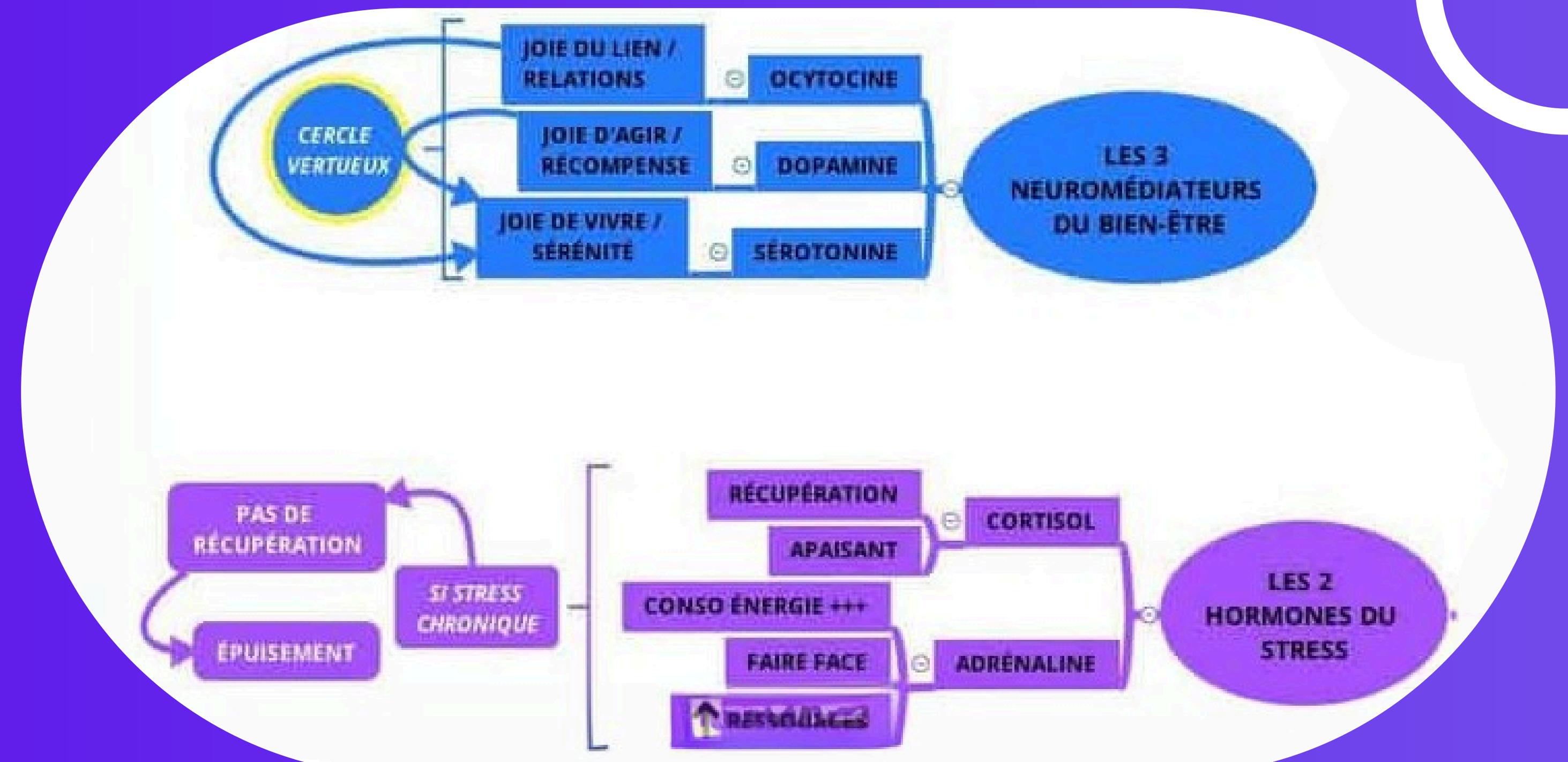
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etais-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 ?



OUTILS
DELTA

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 ?

POSEZ VOTRE QUESTION

au Dr Y. Rougier

ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

ACCOMPAGNER AVEC LES
5 FACTEURS DU VIVANT

Mardi 28/10 à 18h30 1 place disponible

Mardi 25/11 à 18h30 3 places disponibles



Pour réserver votre place



PRÉ-REQUIS :

- Avoir suivi au moins 2 formations au sein de l'Ecole 5.3
- Avoir accompagné au moins 5 clients
- Avoir au moins 1 partenariat

1

2

3

Préparer 3 slides grâce au modèle [ICI](#) :

- Une brève présentation
- Le cas de ton client
- Ta question pour le Dr Rougier

Partager tes slides à Claire Doray en lui envoyant un mail à claire@ecole53.fr

Booker la date de l'atelier dans ton agenda : le dernier mardi du mois à 18h30



**LA QUESTION DOIT PORTER SUR UN CAS D'ACCOMPAGNEMENT
D'UN CLIENT BIEN PORTANT, SANS PATHOLOGIE.**

À VOS QUESTIONS !

