

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE







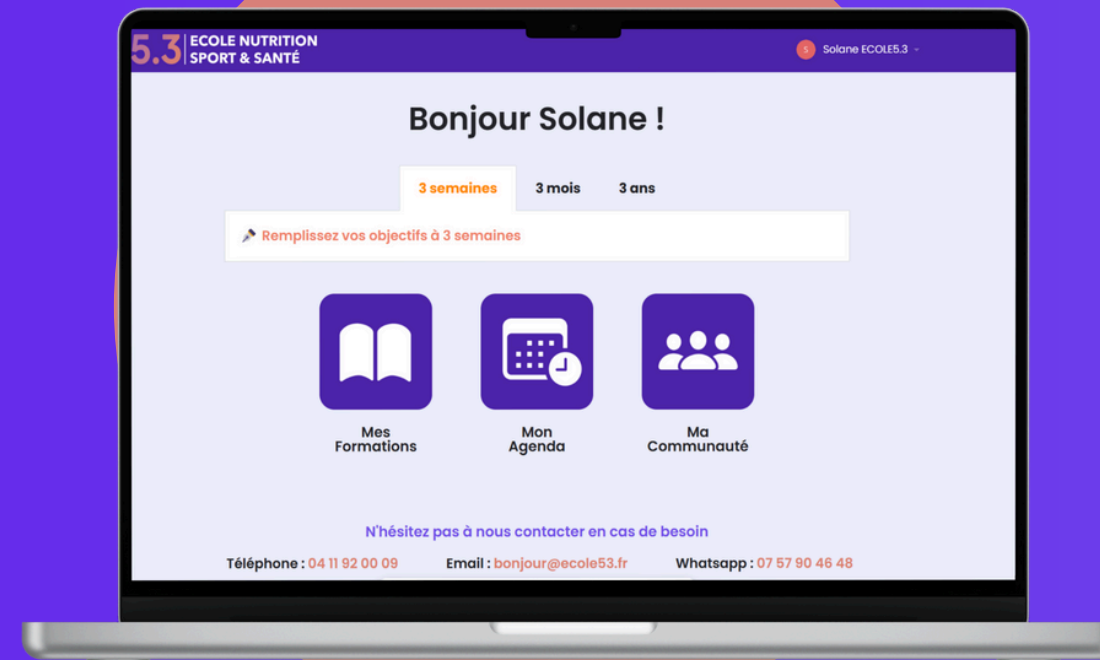


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

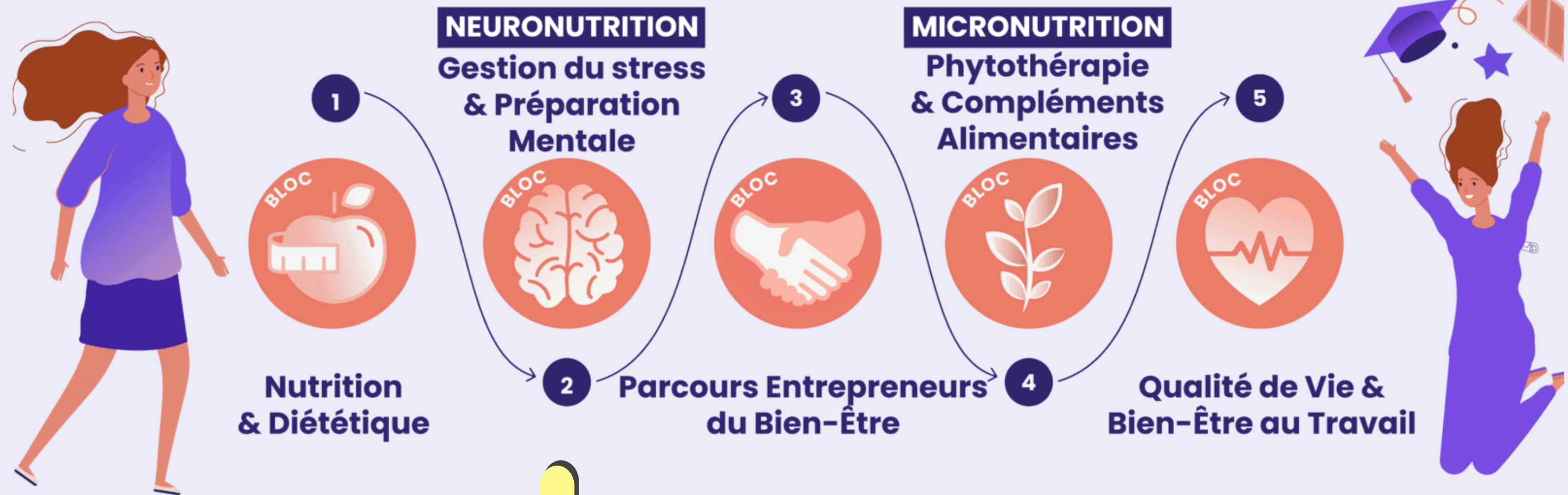
**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS  
ÊTES  
ICI



# Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition	<input checked="" type="checkbox"/> Neuro-Nutrition	<input type="checkbox"/> Micro-Nutrition	<input type="checkbox"/> Entrepreneur	<input type="checkbox"/> GymWaouw & Bonus 5.3	<input checked="" type="checkbox"/> ★ Ateliers Dr Yann Rougier
BTS Diététique Accompagnement 5.3	<input type="checkbox"/> Connaissance de soi	<input type="checkbox"/> Réseaux des élèves 5.3	<input type="checkbox"/> Infirmières & Soignants		

Semaine prochaine

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



# Votre espace élève

## Préparation 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



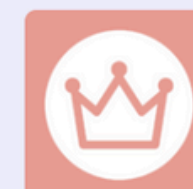
Je m'exerce



Séquences  
Waouw



Je recommande  
la formation





# 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 ÉSENTIELS 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

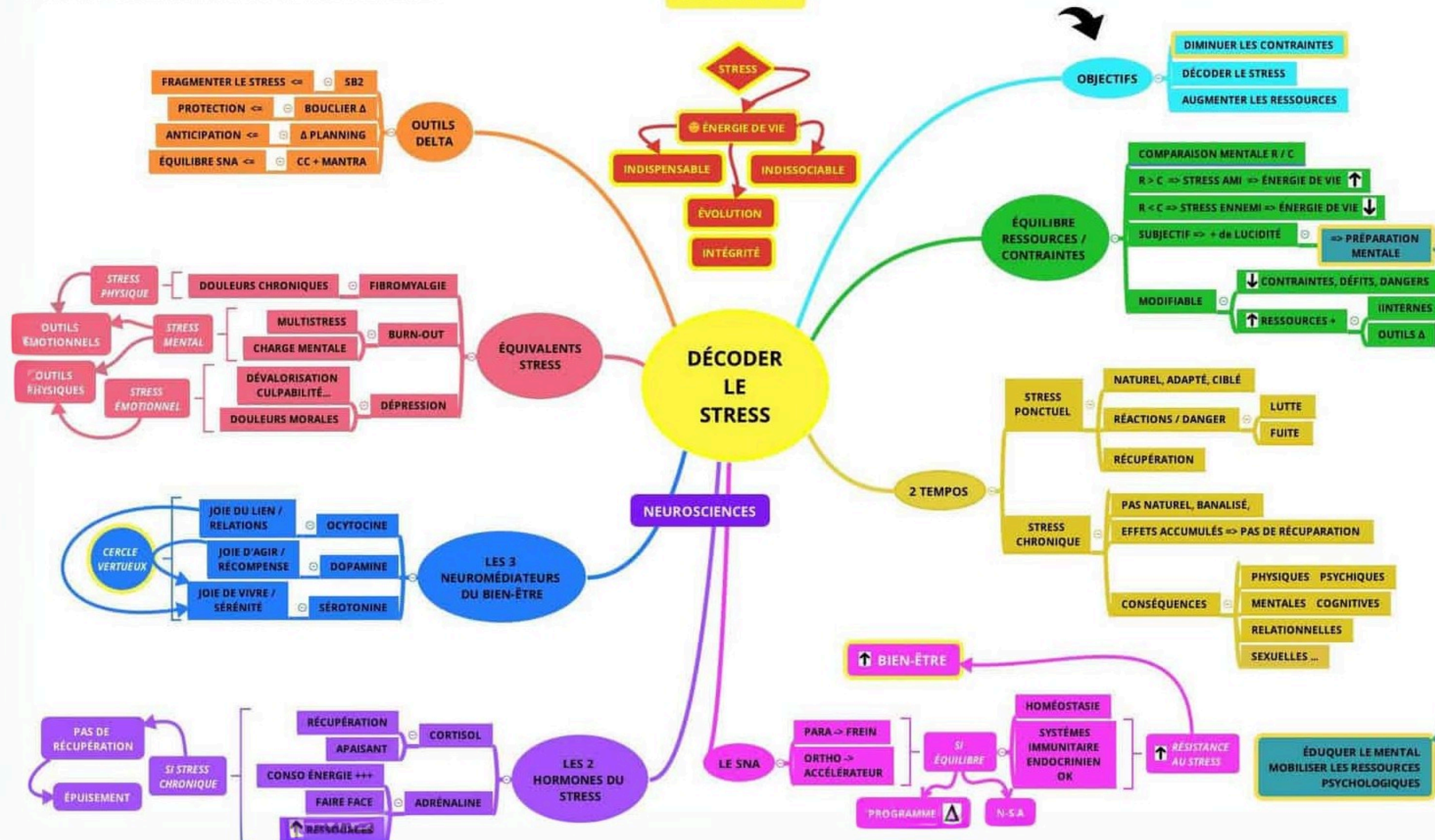
Vos questions

**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**



## MODULE 1





## MODULE 1



**DÉCODER  
LE  
STRESS**





ÉQUILIBRE  
RESSOURCES /  
CONTRAINTES

COMPARAISON MENTALE R / C

$R > C \Rightarrow$  STRESS AMI  $\Rightarrow$  ÉNERGIE DE VIE  $\uparrow$

$R < C \Rightarrow$  STRESS ENNEMI  $\Rightarrow$  ÉNERGIE DE VIE  $\downarrow$

SUBJECTIF  $\Rightarrow$  + de LUCIDITÉ

$\Rightarrow$  PRÉPARATION  
MENTALE

MODIFIABLE

$\downarrow$  CONTRAINTES, DÉFITS, DANGERS

$\uparrow$  RESSOURCES +

INTERNES

OUTILS Δ









# **ZOOM SUR LE STRESS**

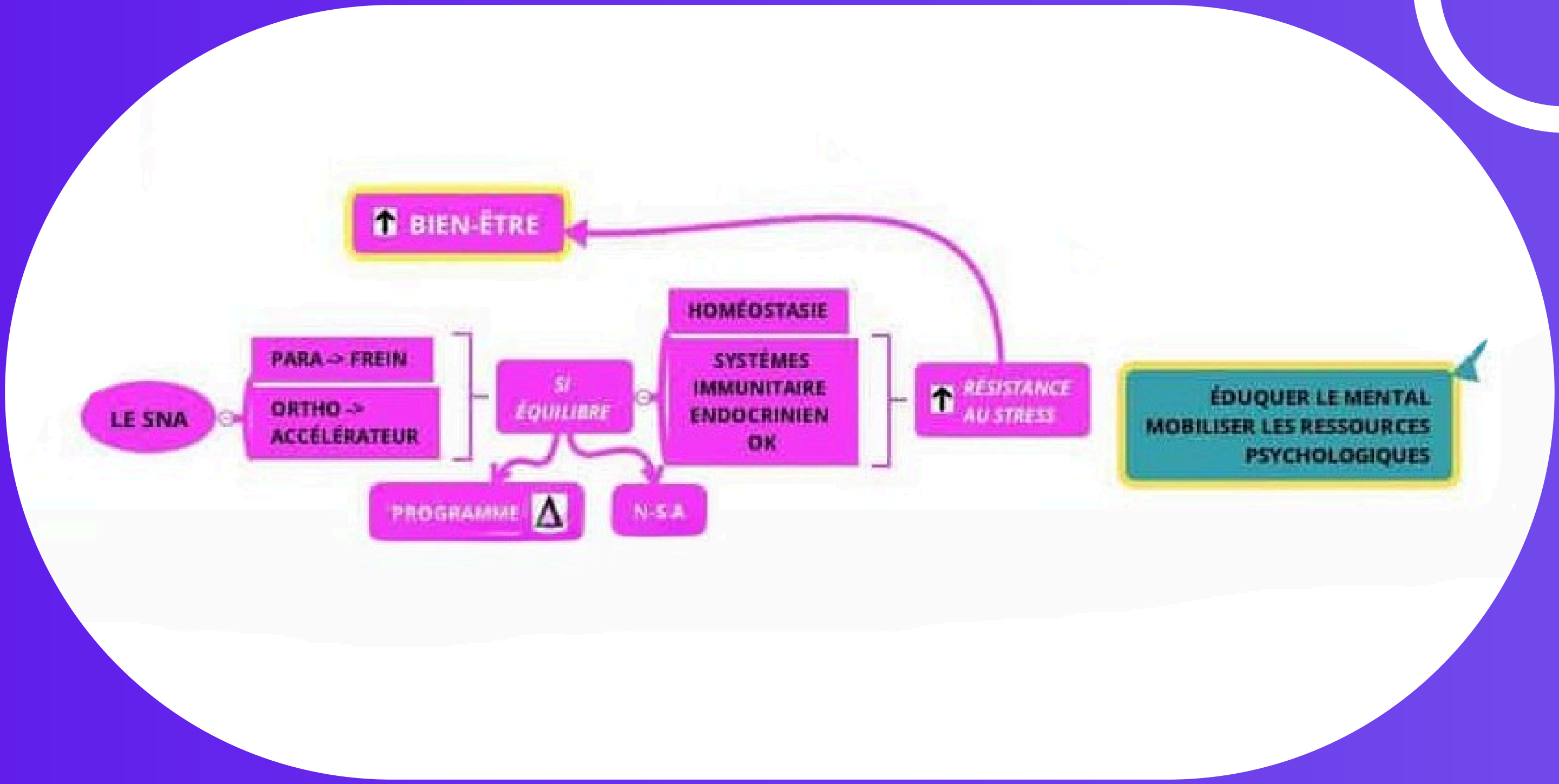
**Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?**

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

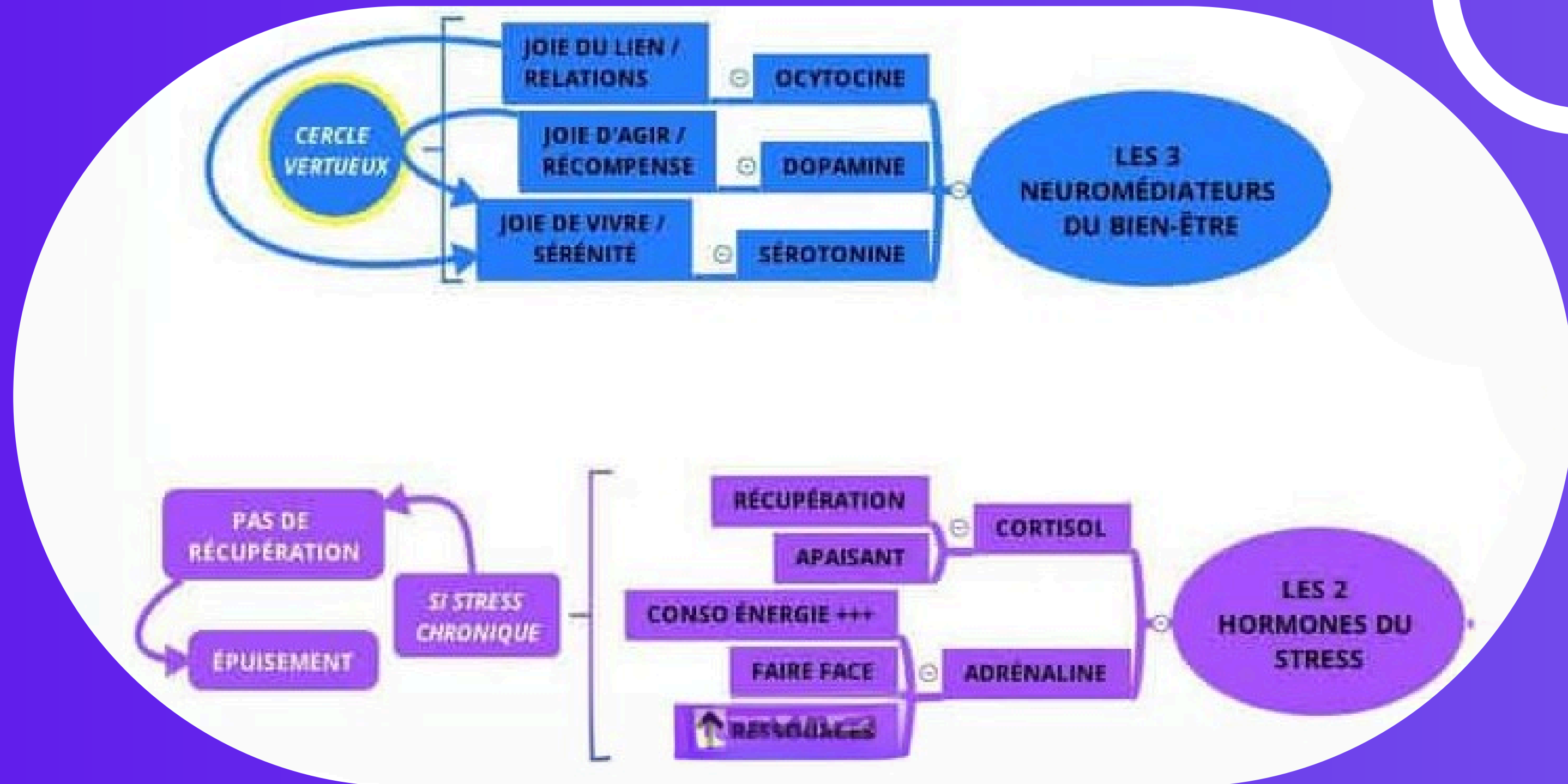
**Quels furent les symptômes ?**

**Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?**







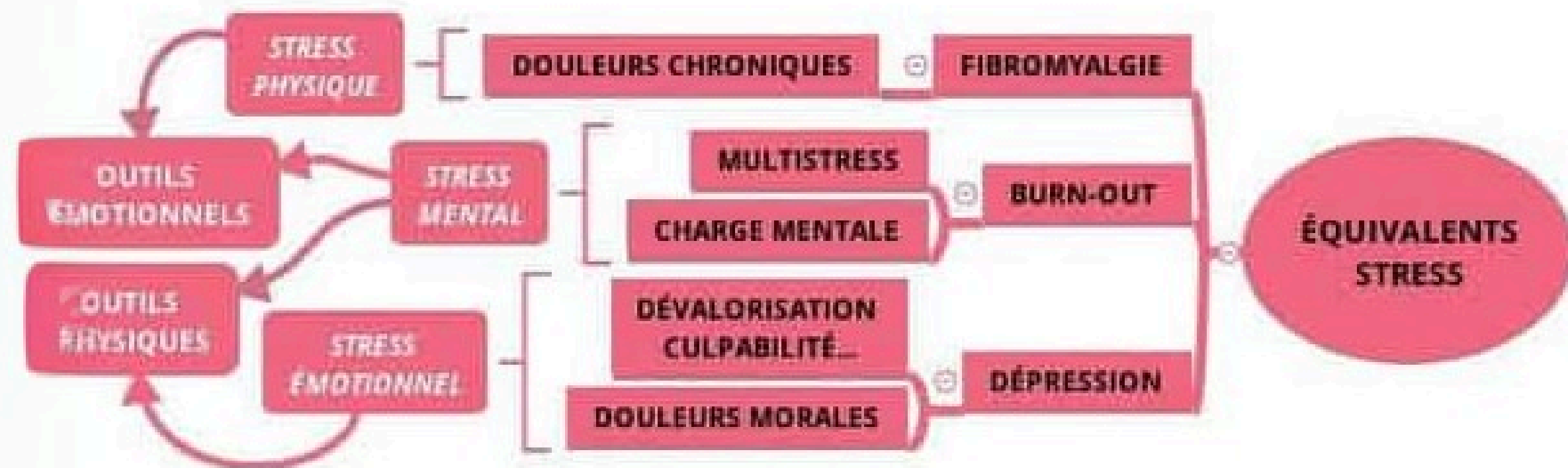


# **ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 3**

**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 ?**





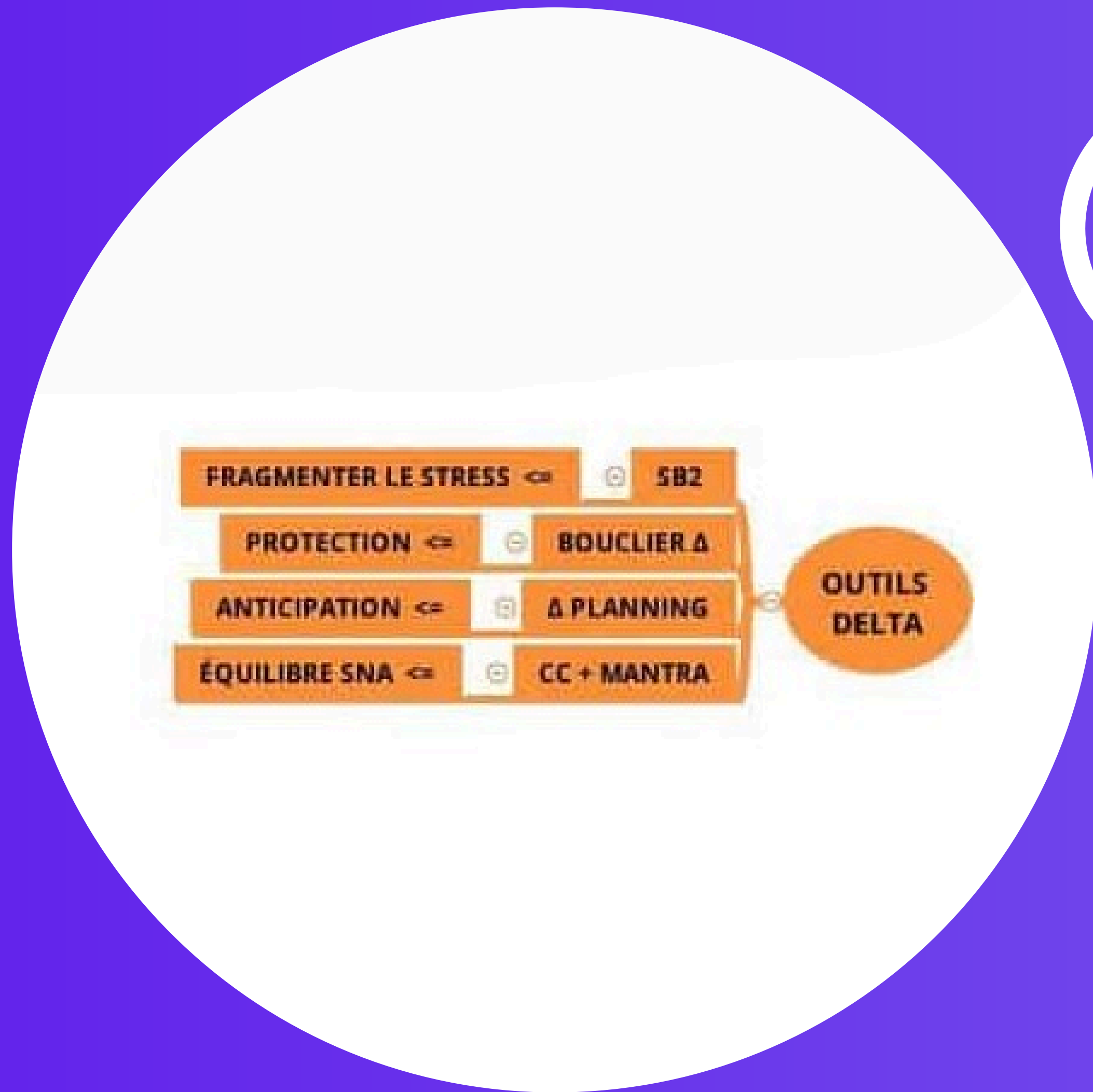
# **ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 3**

**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 ?**



# POSEZ VOTRE QUESTION

au du 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

**Préparer 3 slides** grâce au modèle ICI :

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

2

**Partager tes slides à Claire Doray** en lui envoyant un mail à [claire@ecole53.fr](mailto:claire@ecole53.fr)

3

**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 !

