

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



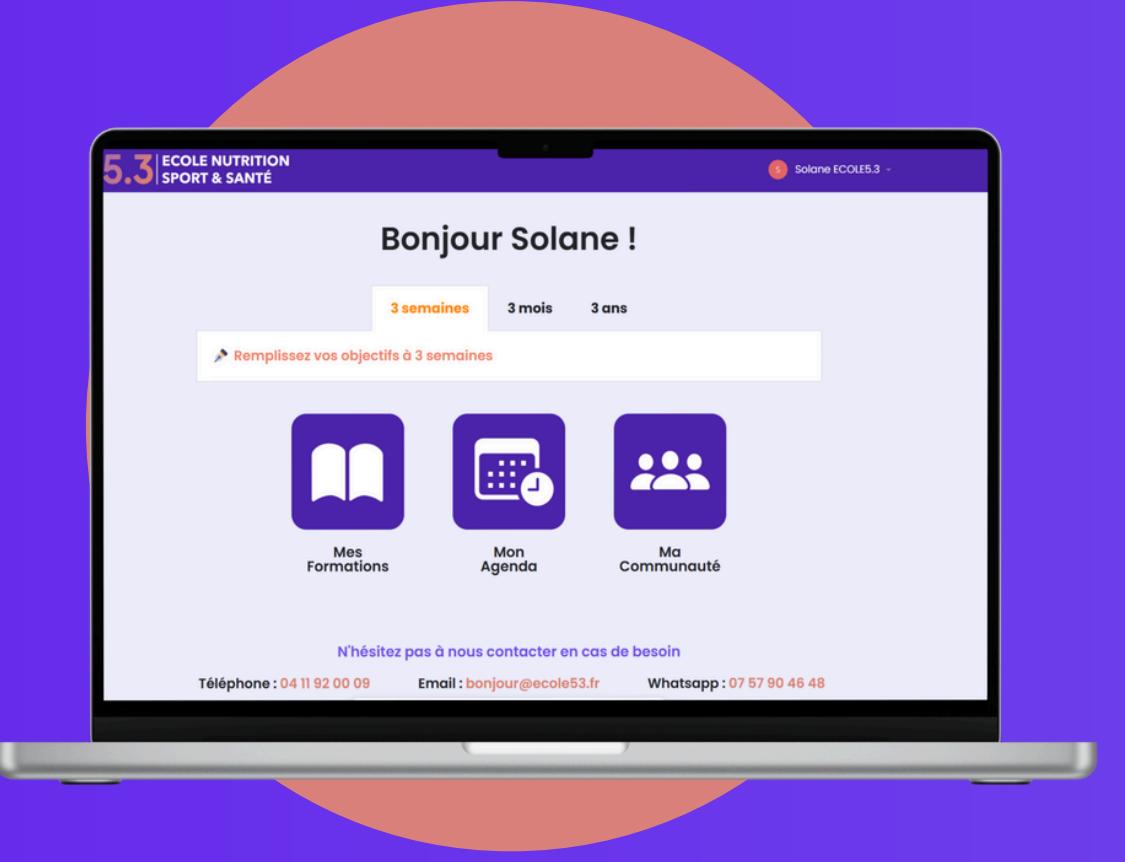


Les fondamentaux



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



*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

Notre Expert



-
-
-

Praticien en P.N.L et Pleine Santé

Expert en déblocages inconscients

Mentor Bloc 2

Mon rôle : Accompagner les femmes à identifier l'origine de ce qui les freine — trauma, peur, schéma ou réaction automatique — afin qu'elles avancent avec plus de clarté et de sérénité.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45-13h00

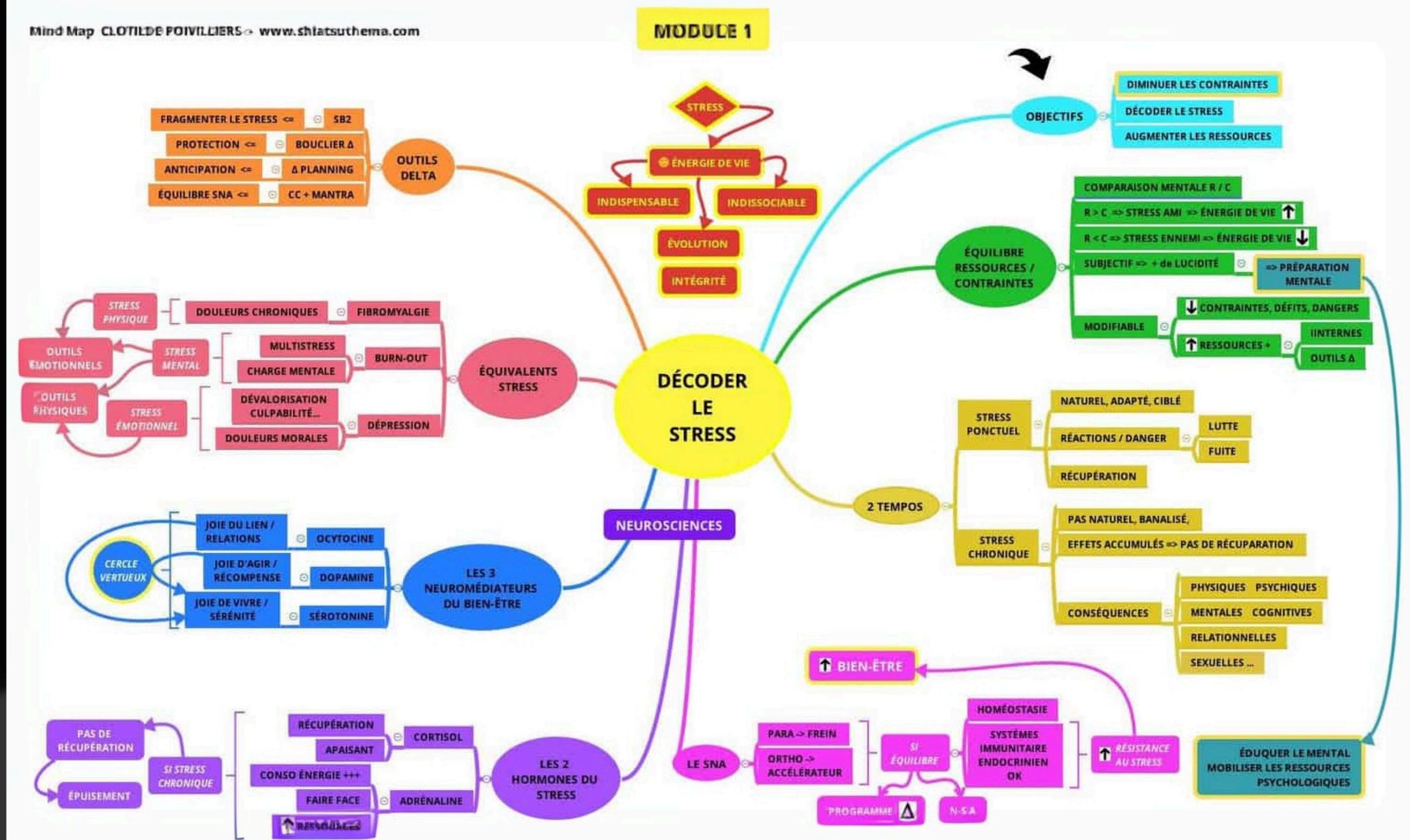
Briefing

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

Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

13h40-13h45

Débrief en 3 minutes

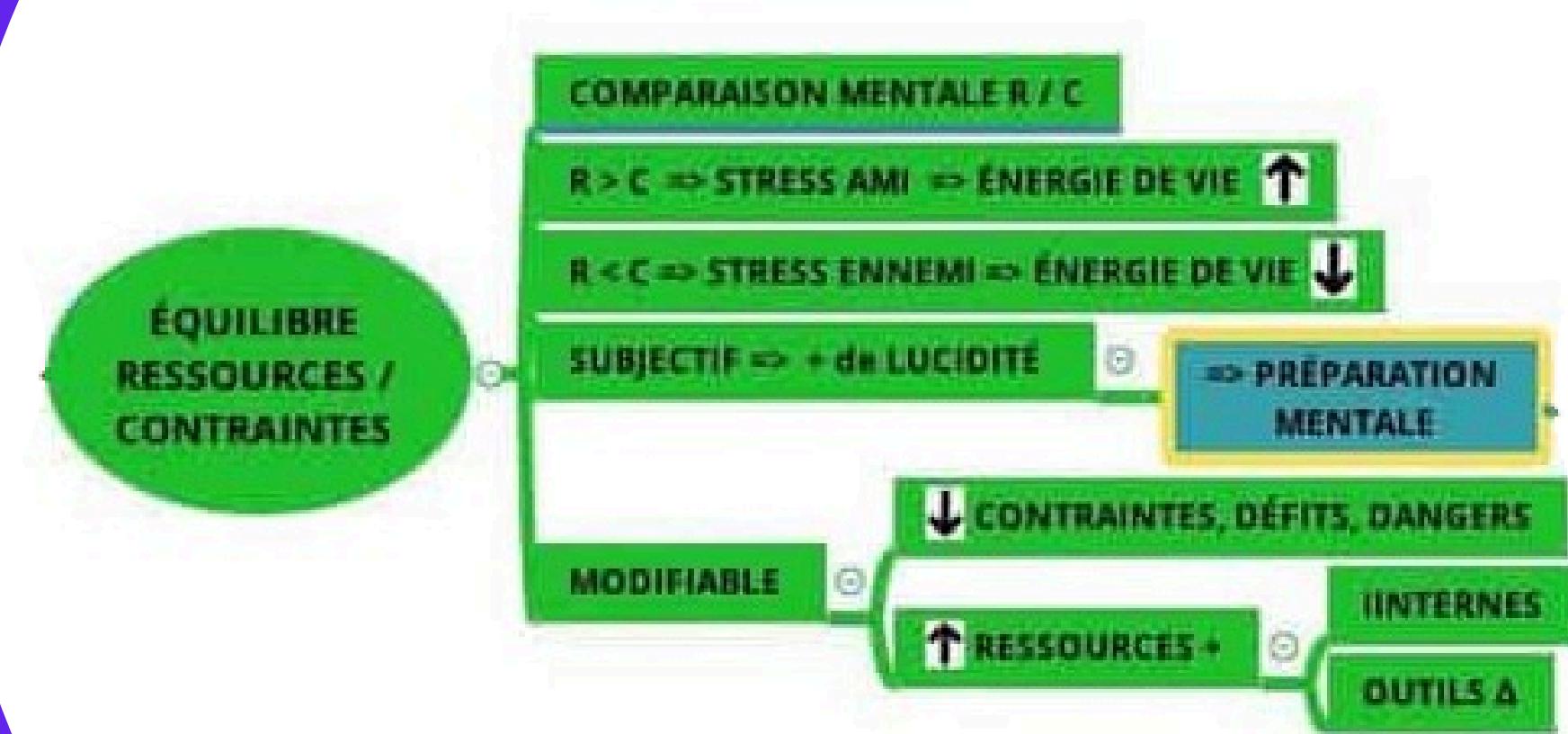


MODULE 1



DÉCODER
LE
STRESS







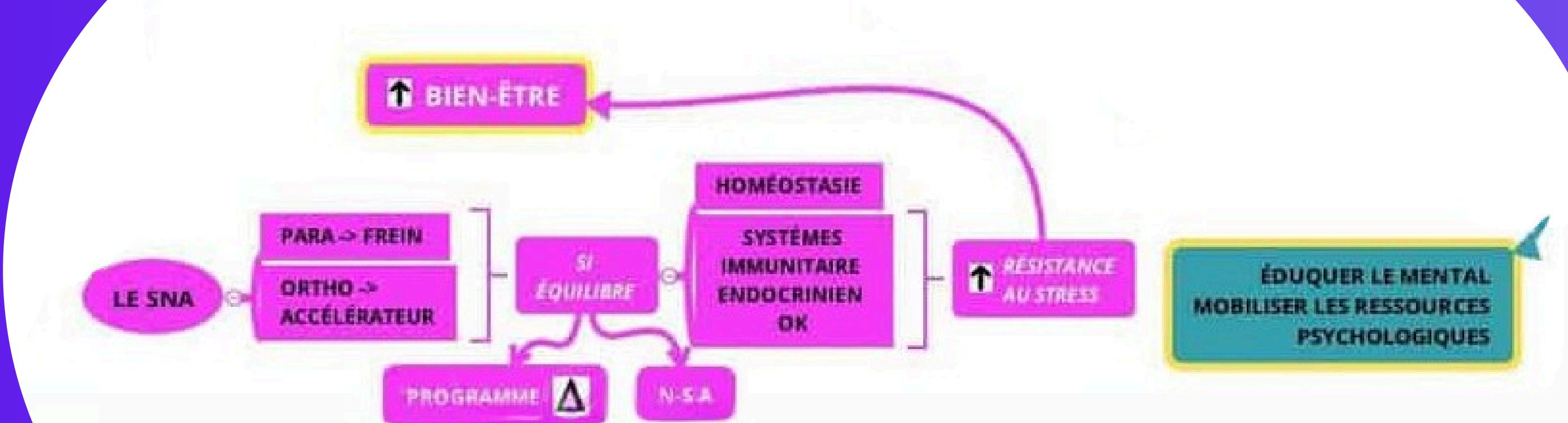
ZOOM SUR LE STRESS

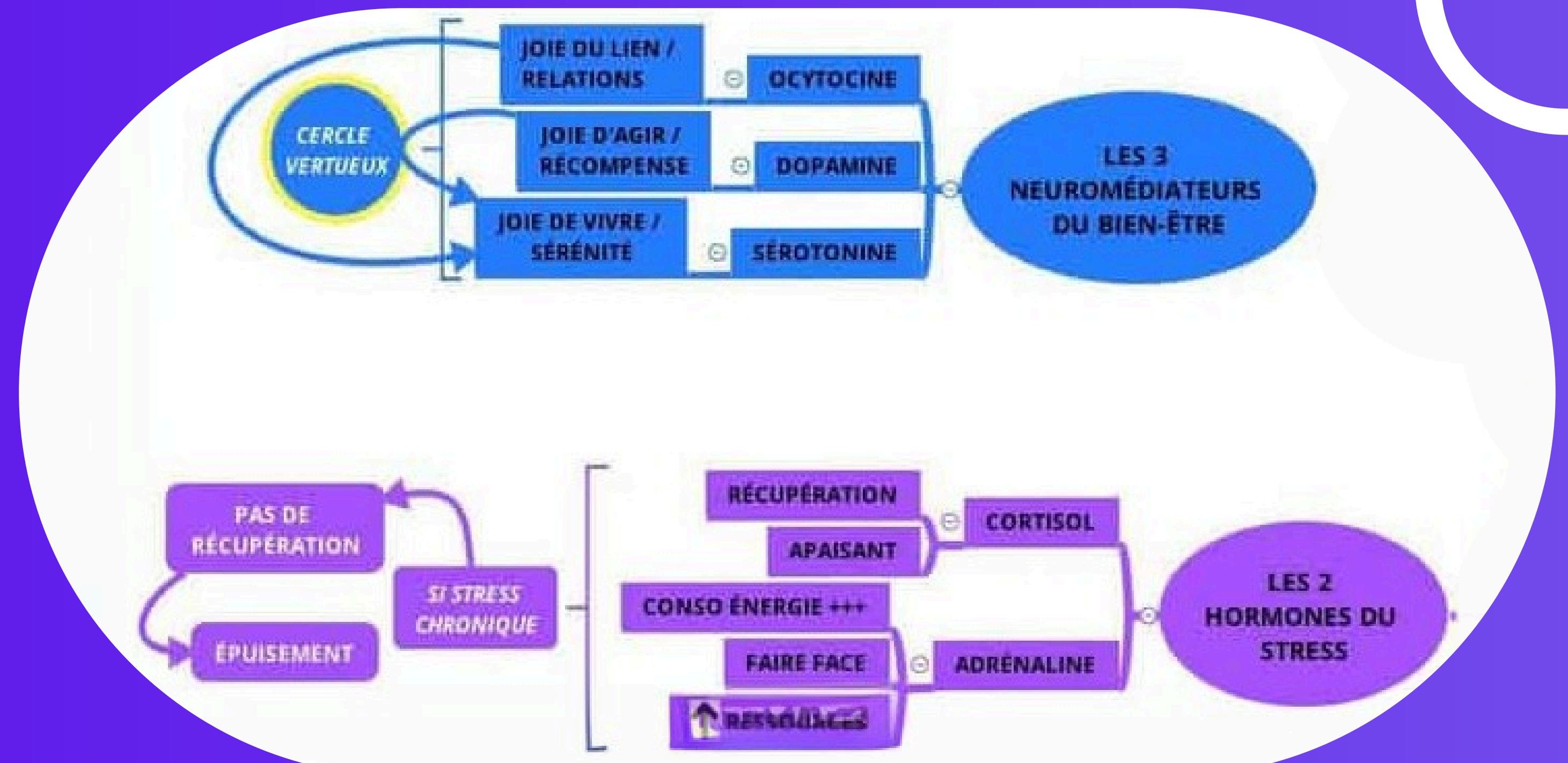
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etais-ce un stress ponctuel ou chronique ?



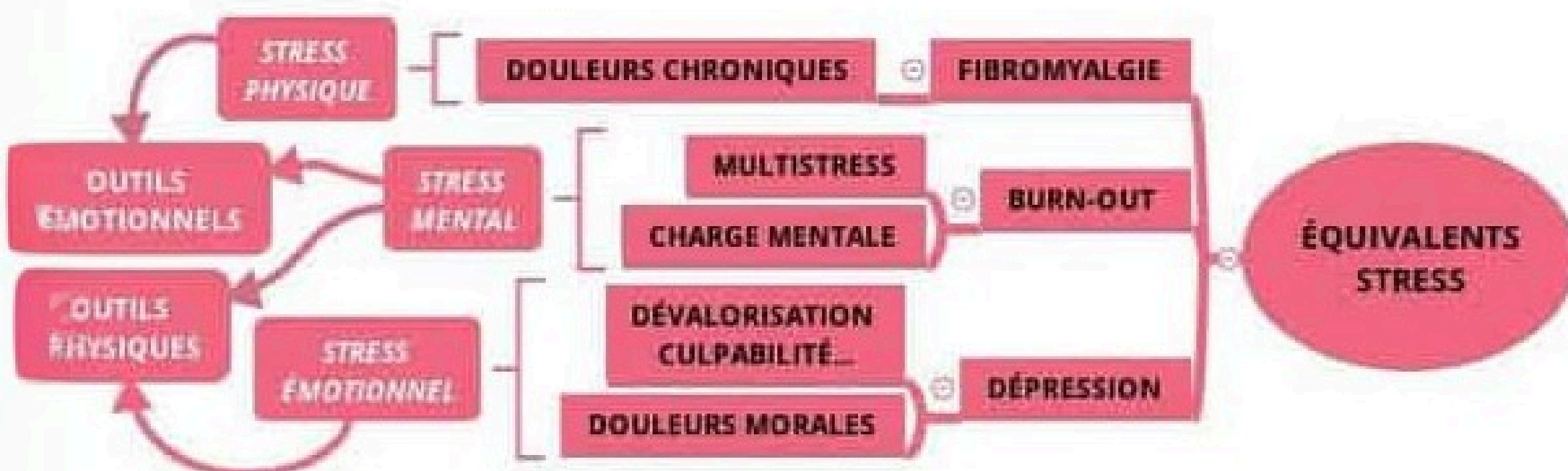


ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS - MOIS 1

**Kévin Cutter vient d'achever la fabrication
de sa table de salon :**

**Quel est le neurotransmetteur
principalement sécrété ?**

**Quelle autre neurotransmetteur
intervient ensuite ?**



ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 1

Kévin travaille dans une petite entreprise. Il a le sentiment d'être constamment surveillé et subit régulièrement des menaces verbales de la part d'un collègue, ce qui lui cause beaucoup de stress.

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 1

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

Quel outil lié à la protection lui conseilleriez-vous pour l'aider à gérer ce stress au travail ?

À VOS QUESTIONS !

