

● 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

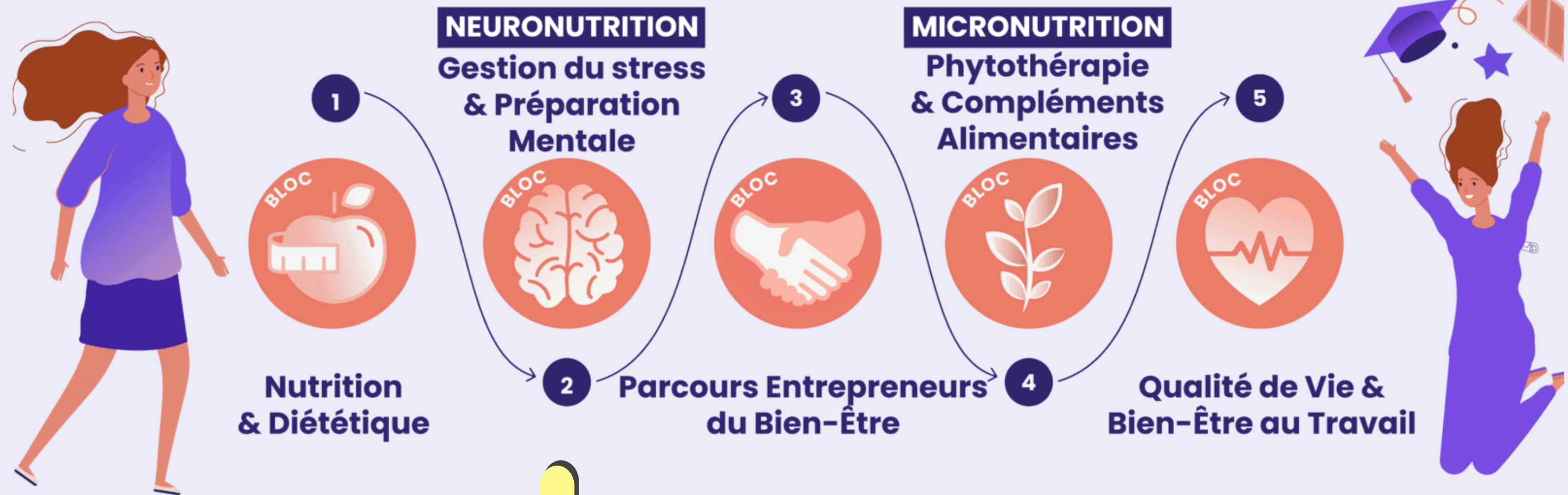
**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





# Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition	<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



*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 **déblockages 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

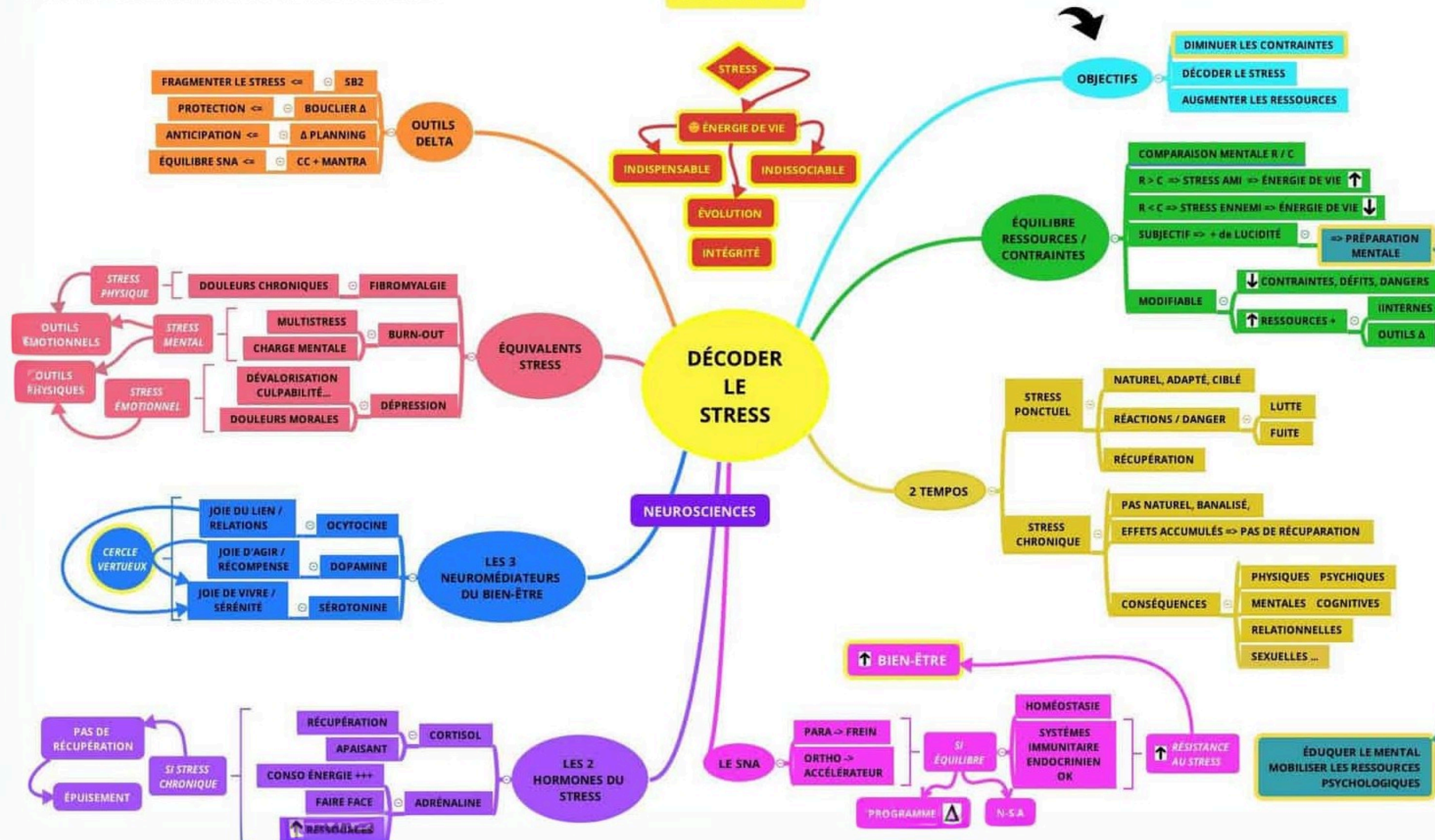
Vos questions

**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**



## MODULE 1





## 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**

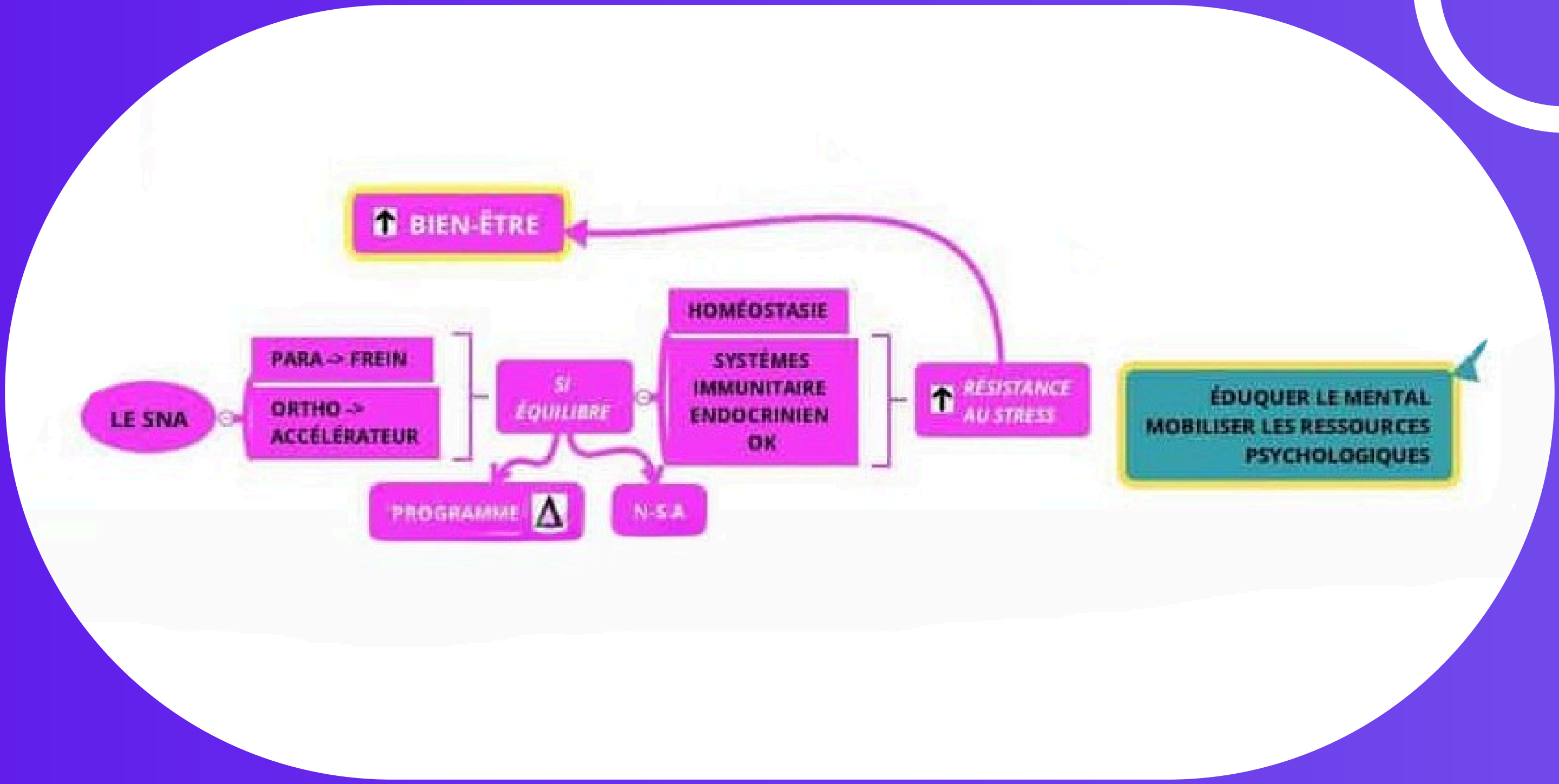
**Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?**

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

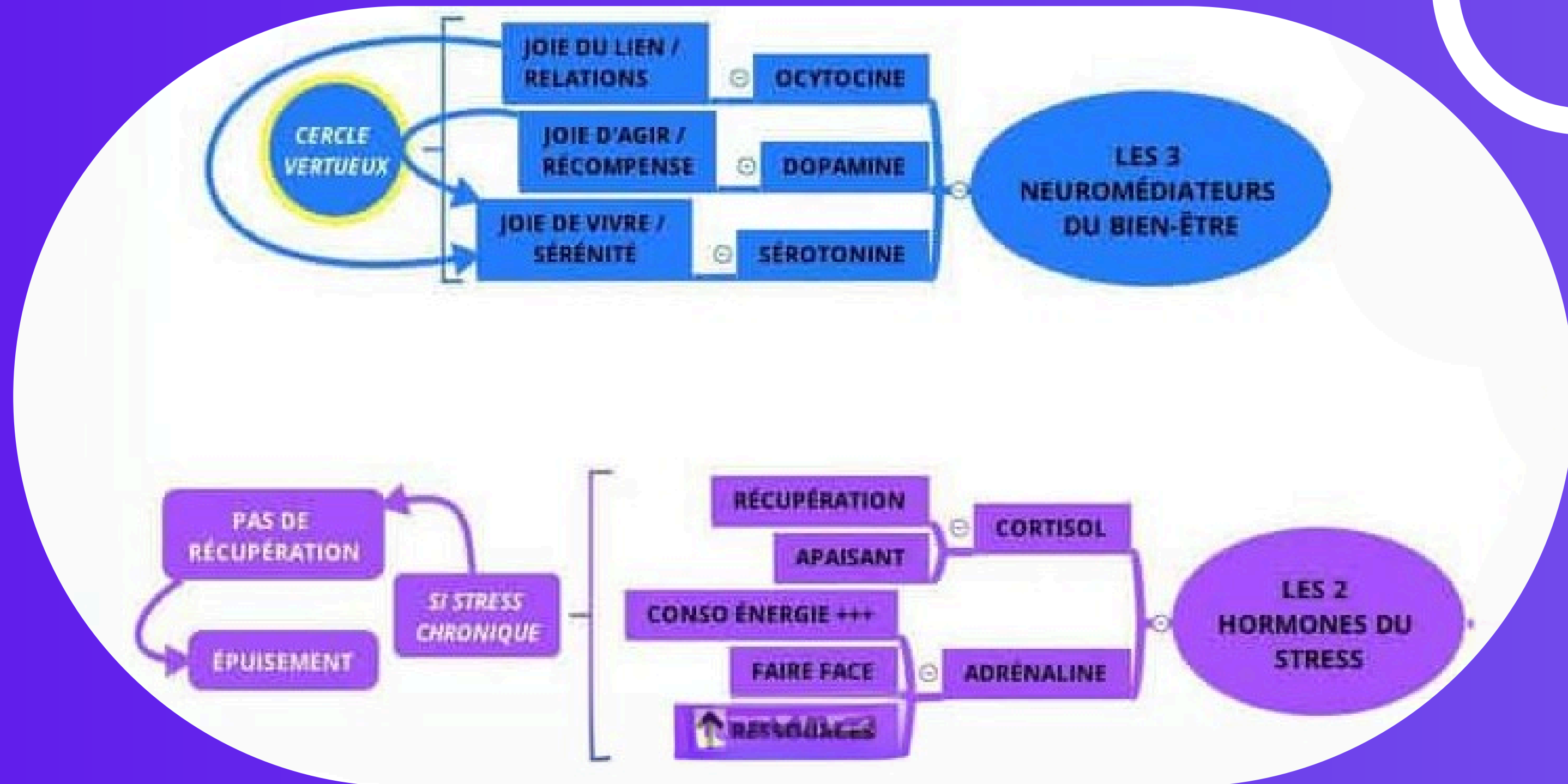
**Quels furent les symptômes ?**

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









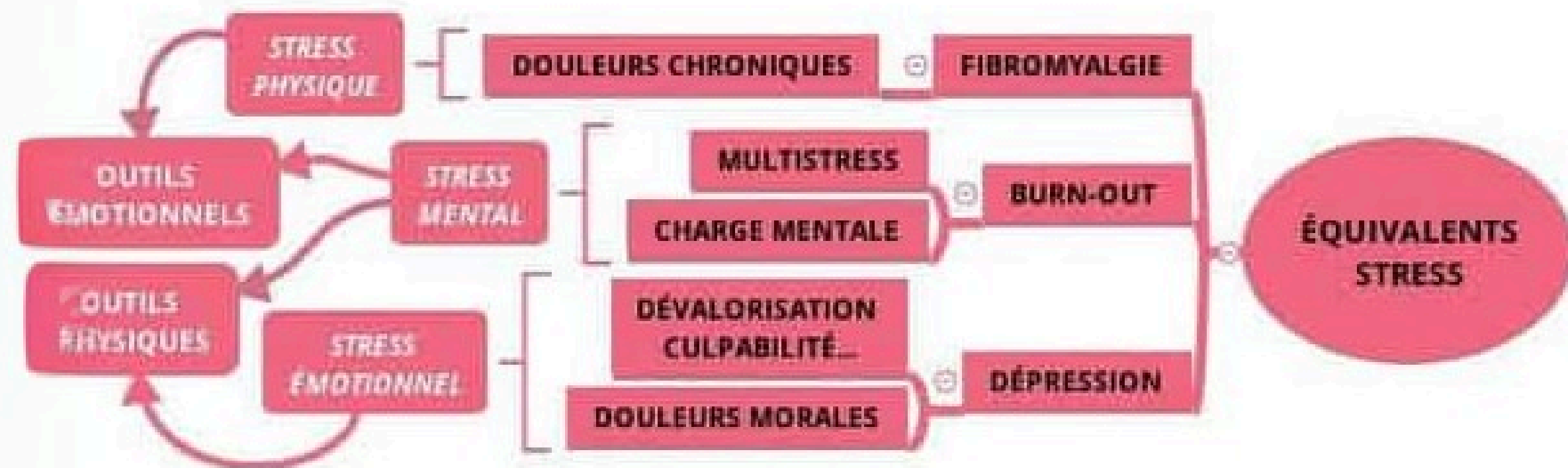


# **ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 1**

**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 ?**





# **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 !

