

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



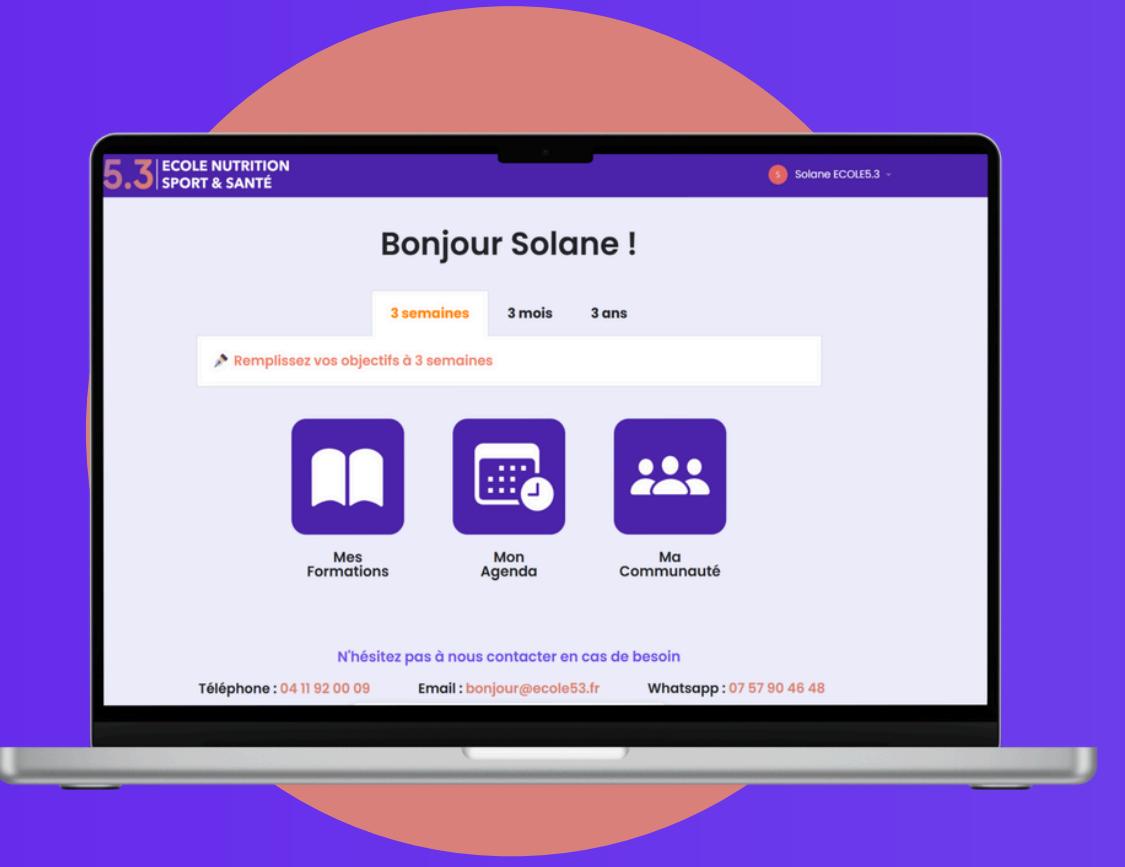


Les fondamentaux



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

Créez votre premier partenariat avec une Diététicienne 5.3



Gagnez en légitimité

Augmentez votre confiance en vous

Apportez un service premium



DÉROULEMENT :

Niveau 1

GROUPE WHATSAPP SOUTIEN CONTINU

Groupe de 3 à 5 Conseiller.es en Nutrition sous la supervision de la Diététicienne

Niveau 2

CONSULTATION AVEC LA DIÉTÉTICIENNE

La Diététicienne vous accompagne sur vos RDV Nutrition en cas de pathologies ou de blocages.



BÉNÉFICES :

- **Légitimité** : se présenter aux professionnels de santé devient plus aisés. Vous appartenez à une équipe pluridisciplinaire !
- **Montée en compétences continue** pour bénéficier de l'expertise terrain de la Diététicienne.
- **Confiance renforcée** : moins de doutes, plus d'assurance face aux cas réels.
- **Soutien et motivation** : vous êtes rassuré.e dans votre pratique et soutenu.e dans votre projet.
- Accompagnements des clients avec pathologies (niveau 2)



PRÉ-REQUIS :

- Avoir validé le **Bloc 1 Nutrition**.
- **Avoir suivi le Bloc 3 ou avoir crée votre activité**
- Avoir au moins **3 clients**.
- **Volonté de progresser !**



DÉVELOPPEMENT ACCÉLÉRÉ DE VOTRE ACTIVITÉ

Niveau 1 : **35 €/mois** par conseiller

Niveau 2 : **60 €/consultation à la charge du client. La consultation est souvent remboursée par la mutuelle.**

Possibilité de cumuler les deux.

13h30 on en reparle !

Prêt.e à CRÉER TON PREMIER PARTENARIAT ?



LIEN DU FORMULAIRE

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

Notre Expert et animateur



-
-
-

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

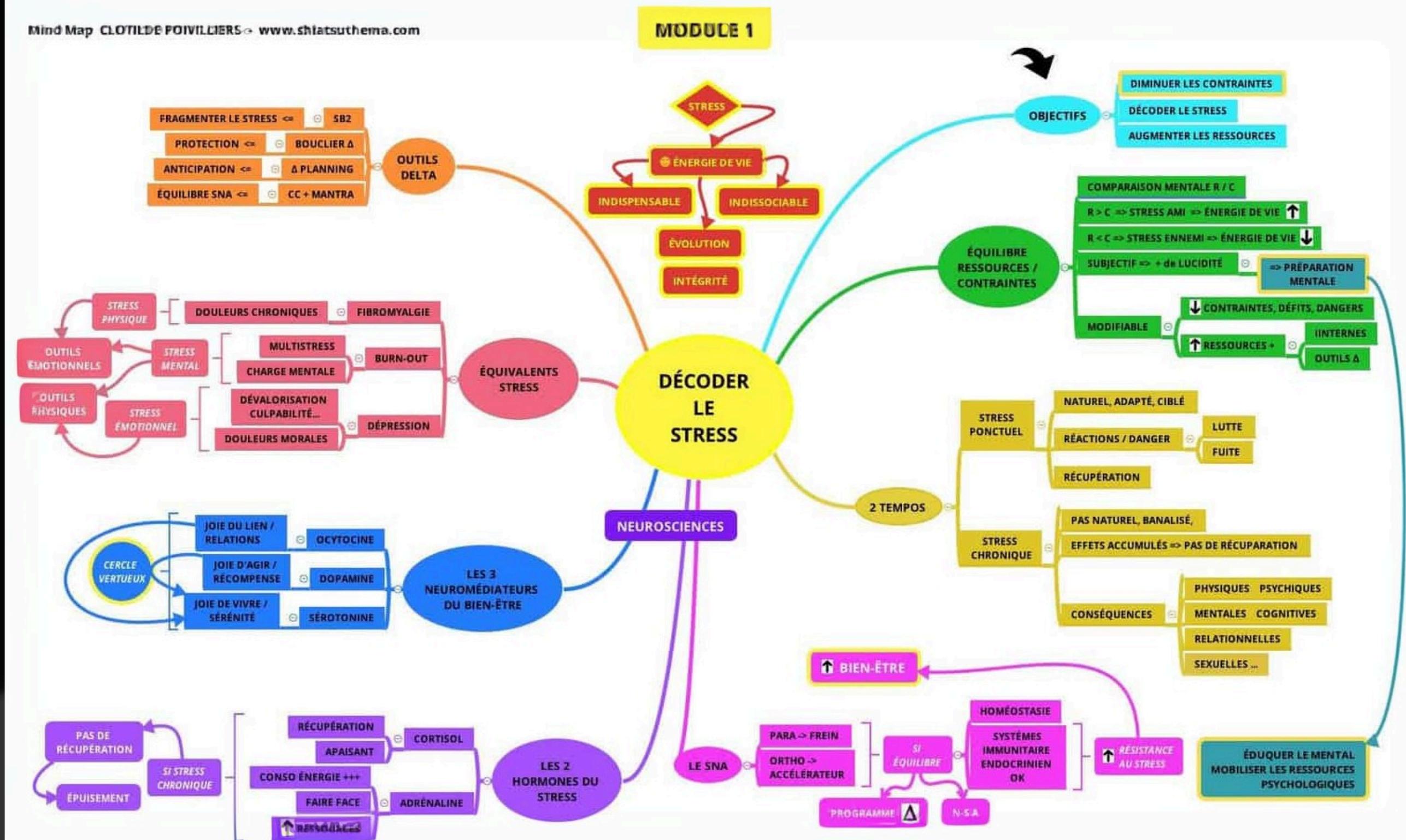
Briefing

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

Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

13h40-13h45

Débrief en 3 minutes

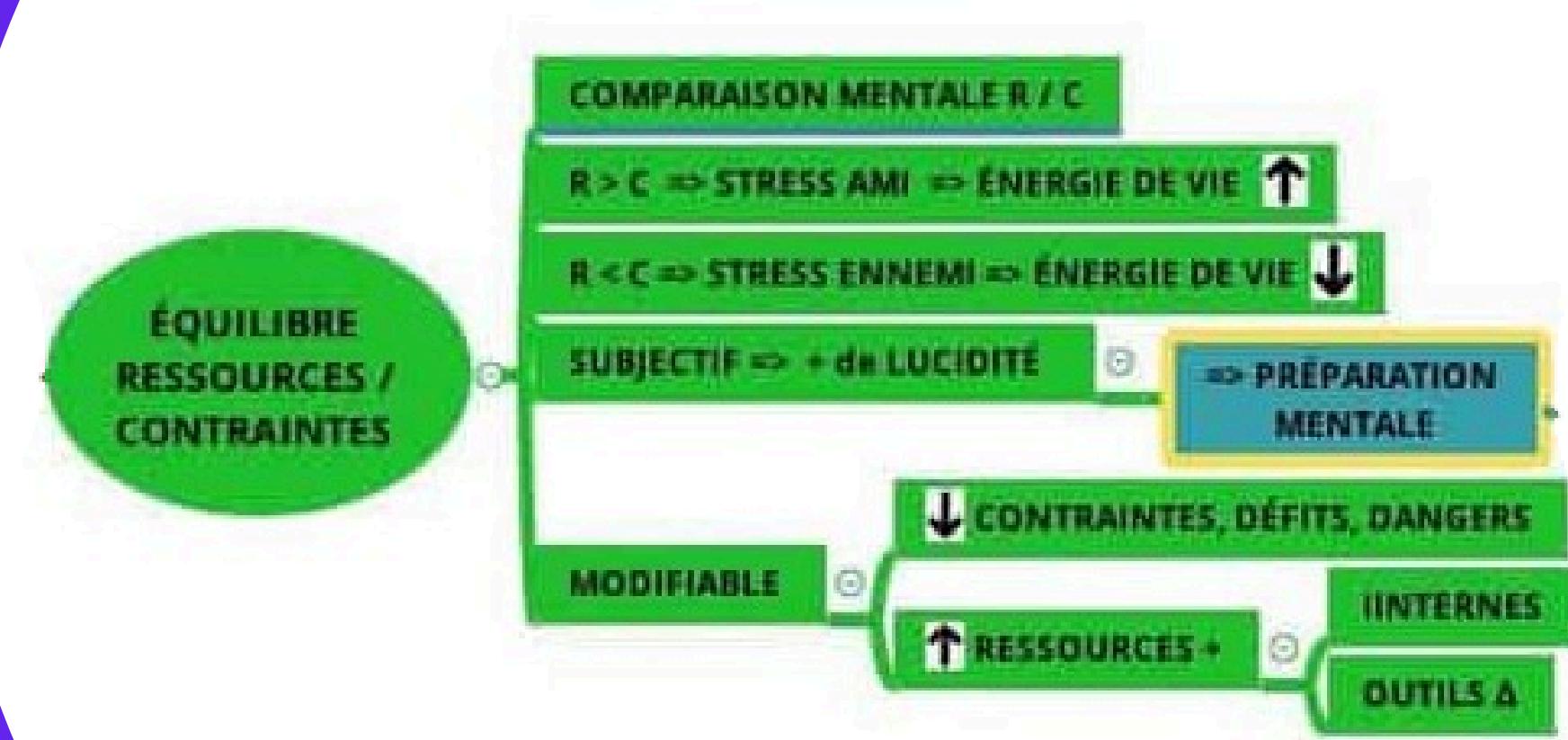


MODULE 1



DÉCODER
LE
STRESS







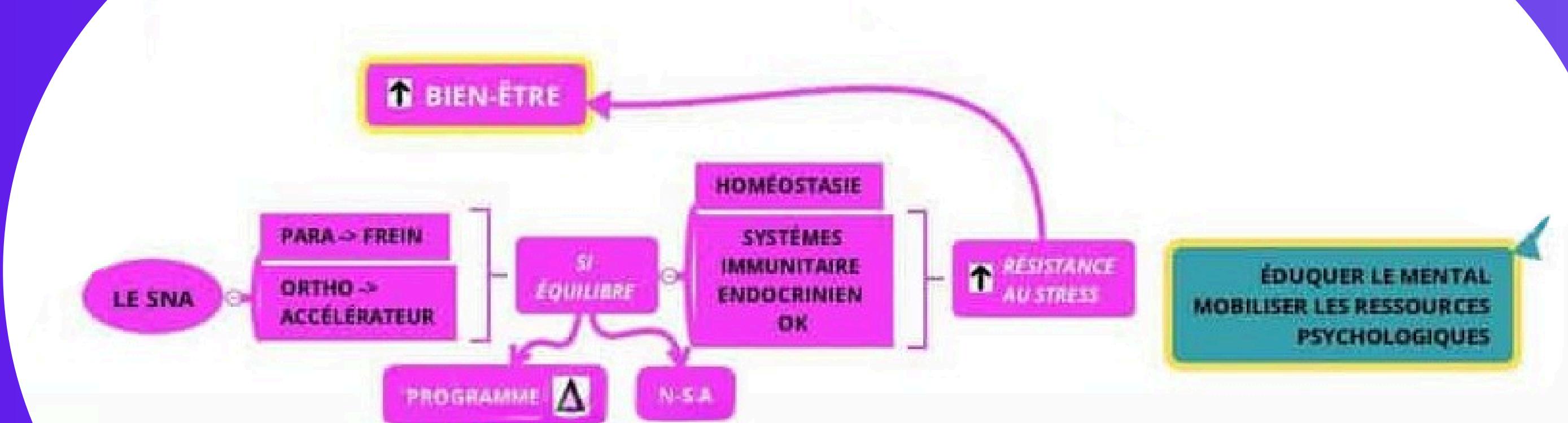
ZOOM SUR LE STRESS

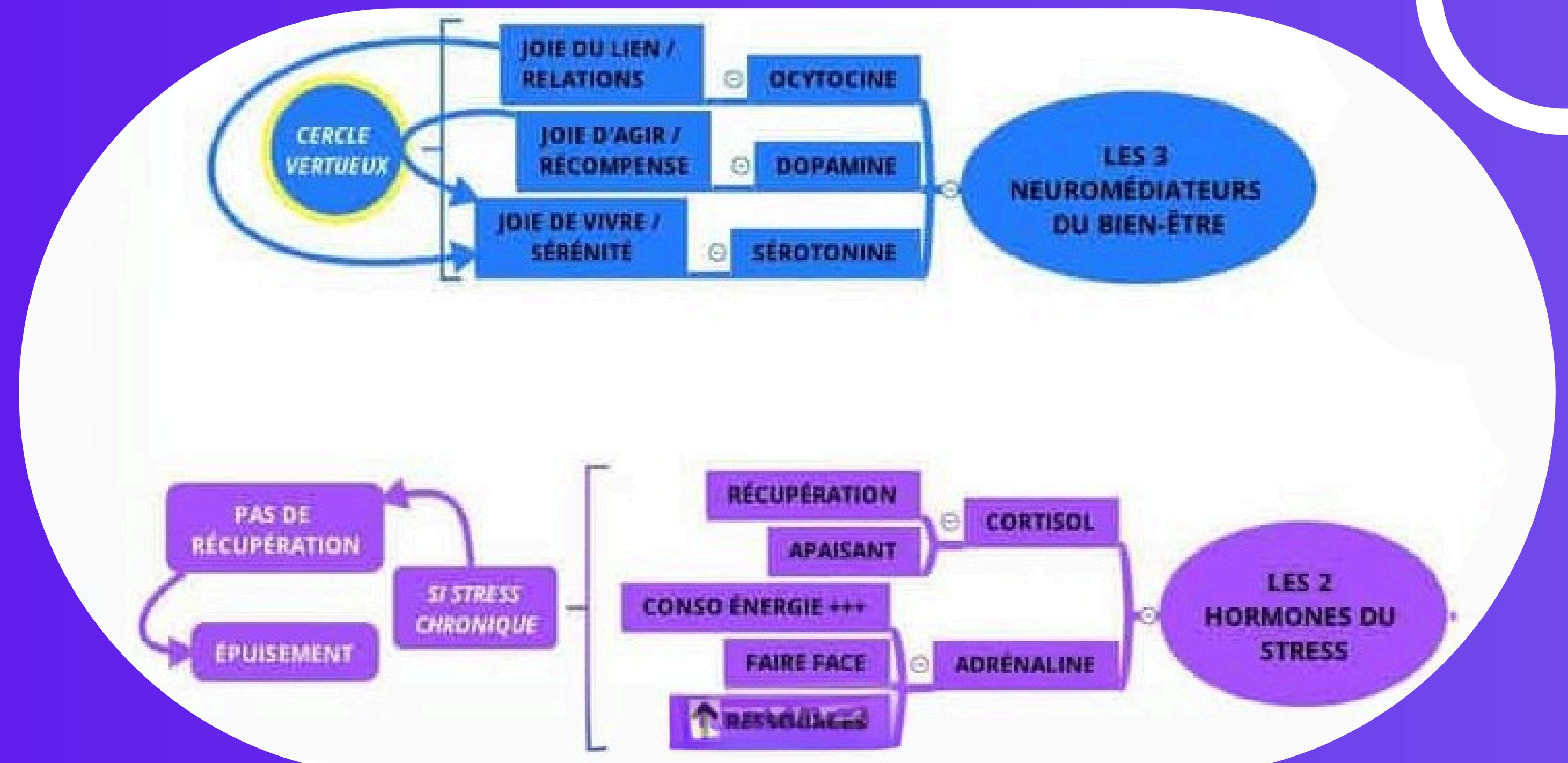
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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 2

**Marie vient de passer un moment tendre à câliner
son bébé dans ses bras.**

**Quel est le neurotransmetteur
principalement sécrété ?**

**Quelle autre neurotransmetteur
intervient ensuite ?**



ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 2

Marie travaille sur un projet complexe avec des délais très serrés. Elle doit jongler entre de nombreuses tâches, résoudre des problèmes difficiles et se concentrer pendant de longues heures, ce qui lui cause une grande fatigue intellectuelle et des difficultés de concentration.

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 2

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

Quel outil pourrait l'aider à une meilleure concentration ?

À VOS QUESTIONS !

