

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

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







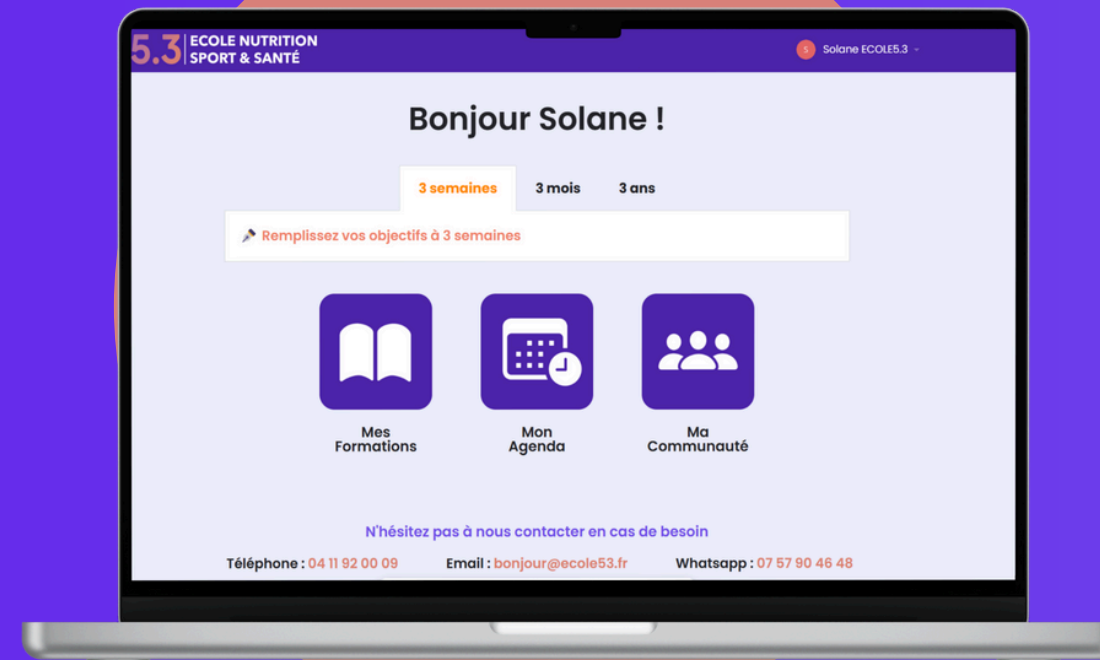


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

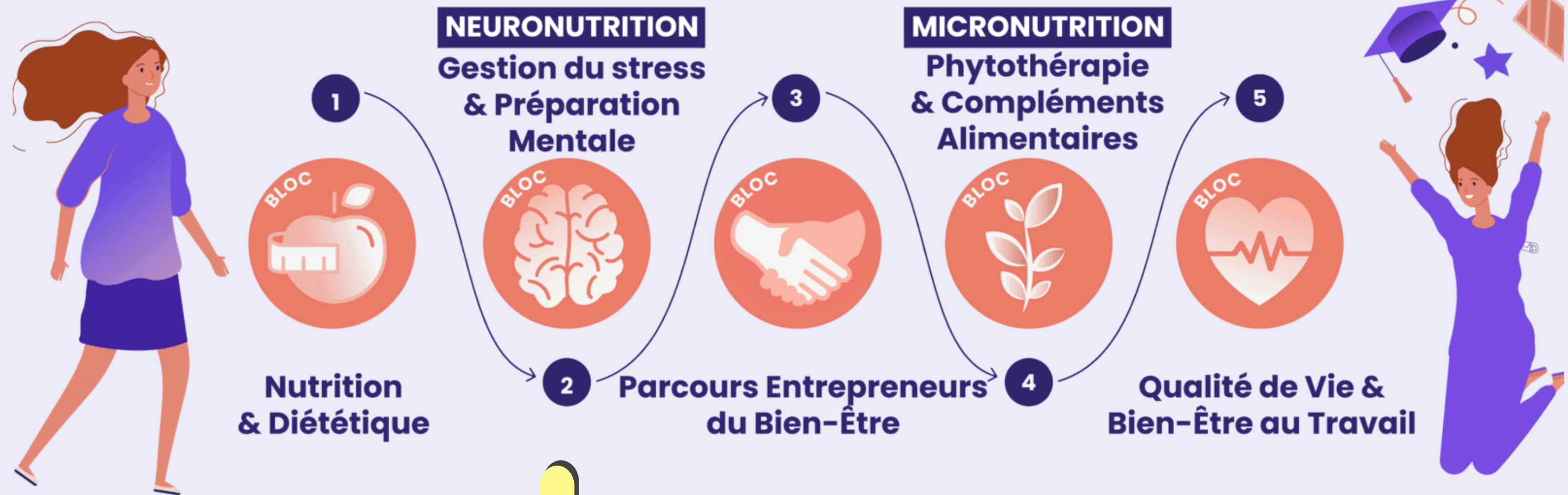
**La plateforme de formation**



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



# 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 aisé. 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 :

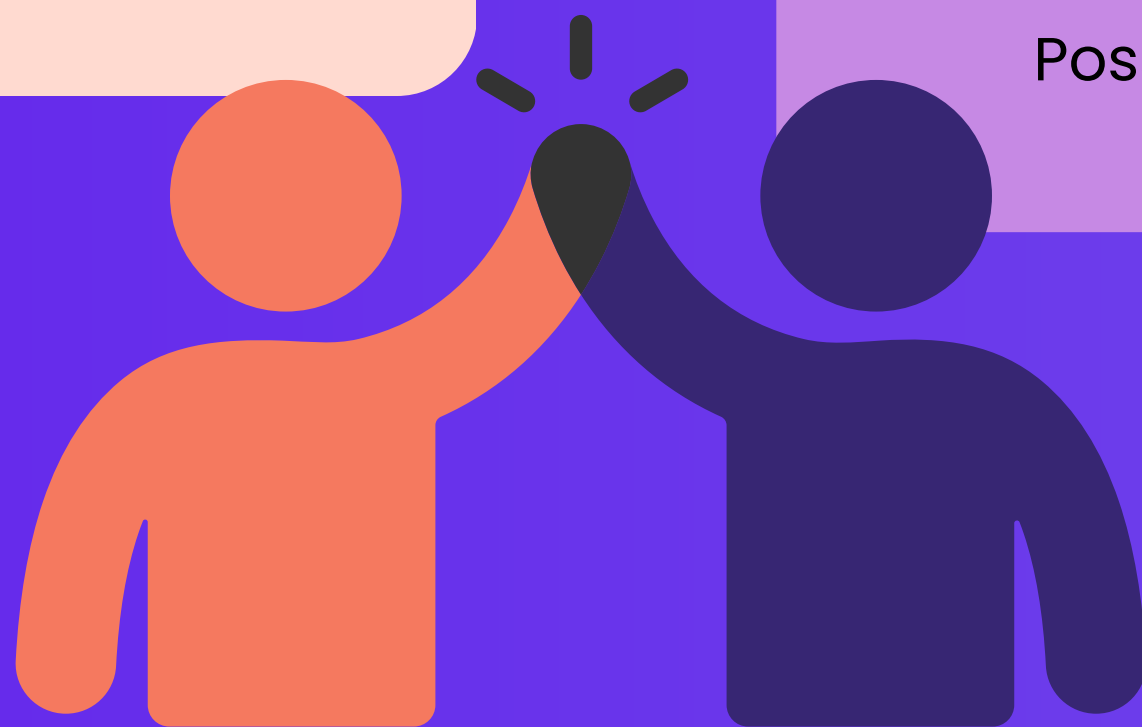
- Avoir validé le **Bloc 1 Nutrition**.
- **Avoir suivi le Bloc 3 ou avoir créé votre activité**
- Avoir au moins **3 clients**.
- **Volonté de progresser !**

## 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 **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

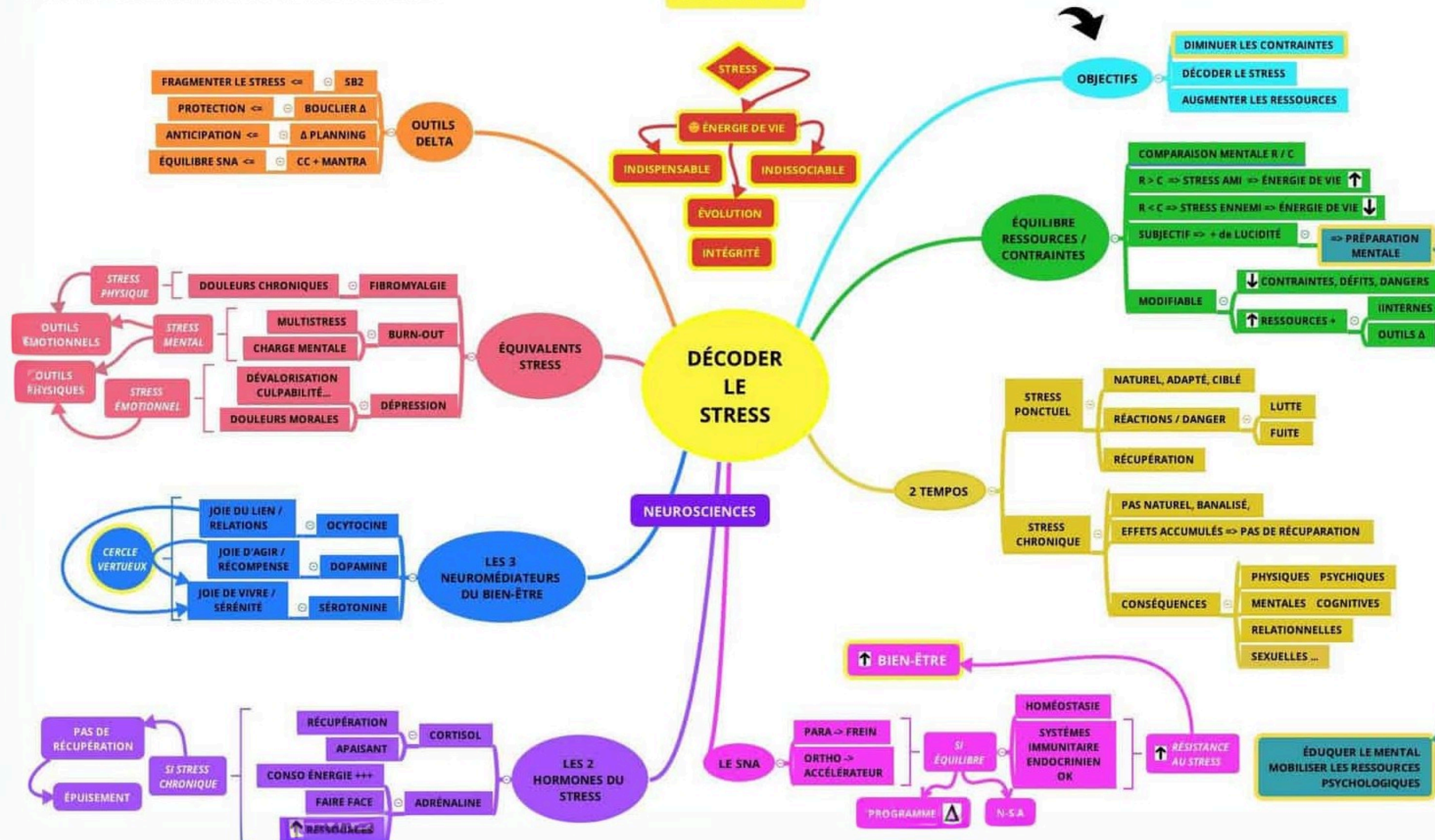
Vos questions

**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**

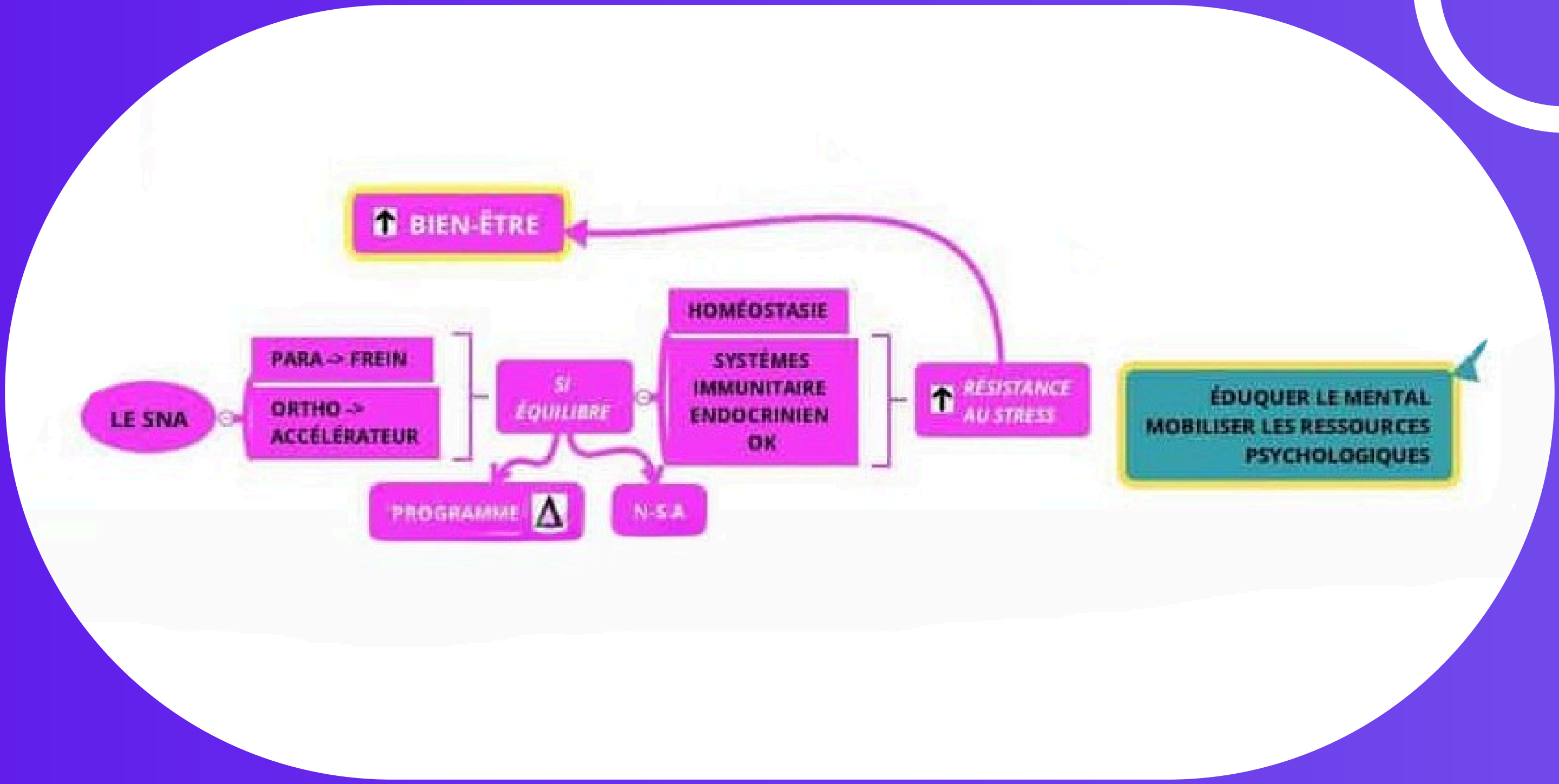
**Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?**

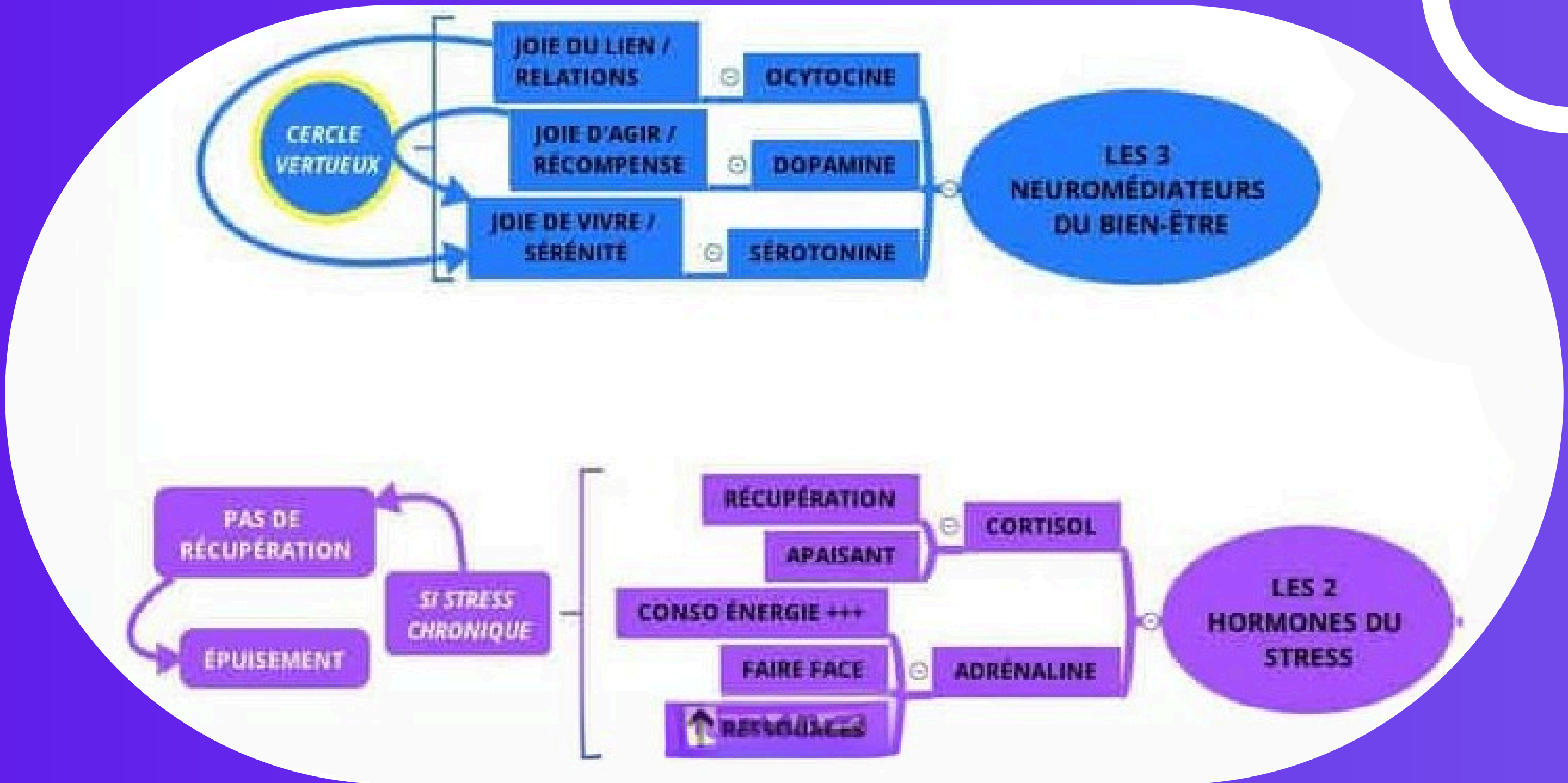
**Qu'est-ce qui a déclenché ce moment de stress ?**

**Quels furent les symptômes ?**

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







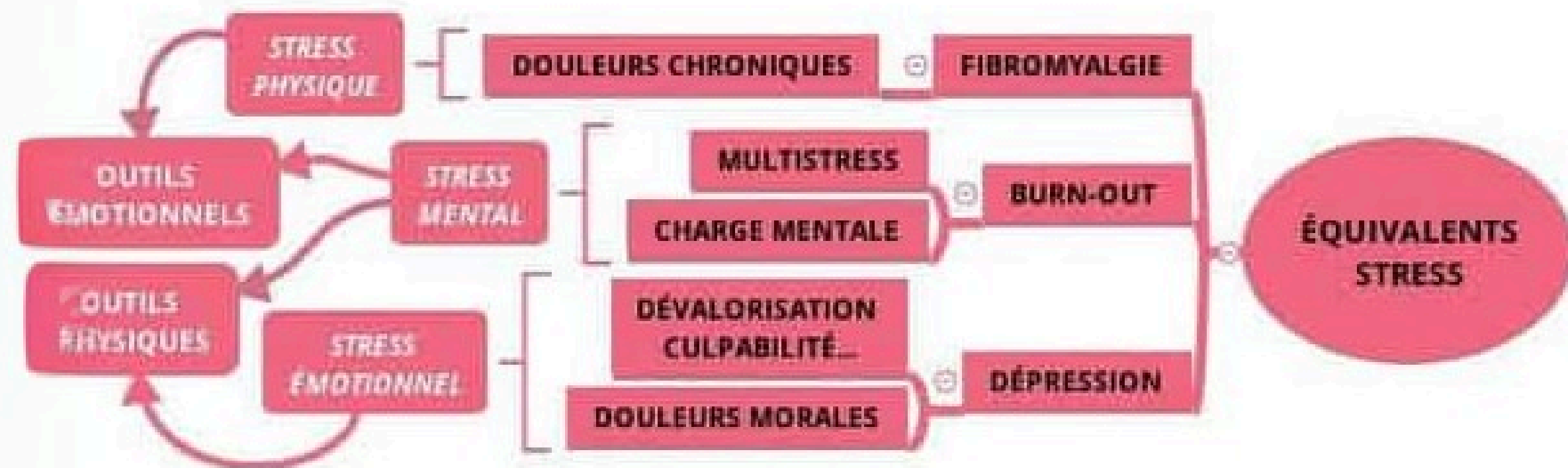


# **ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 2**

**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 ?**





## **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 !

