

● 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

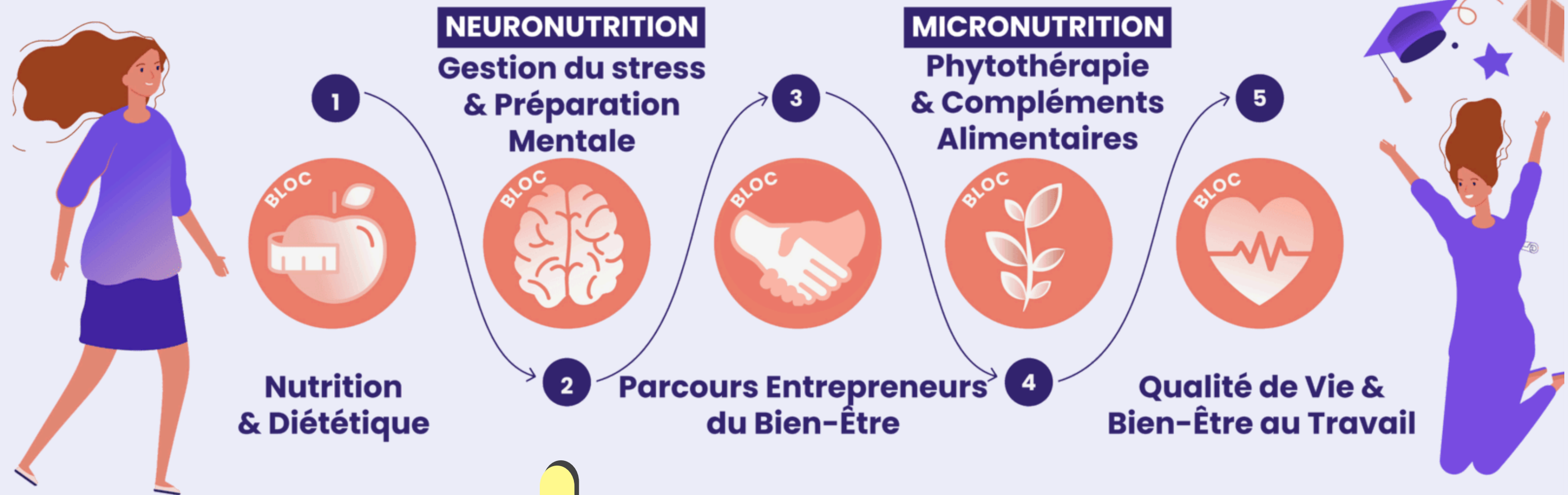
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Vos Rendez-vous & Outils

[🏠 ACCUEIL](#)

Mon Agenda

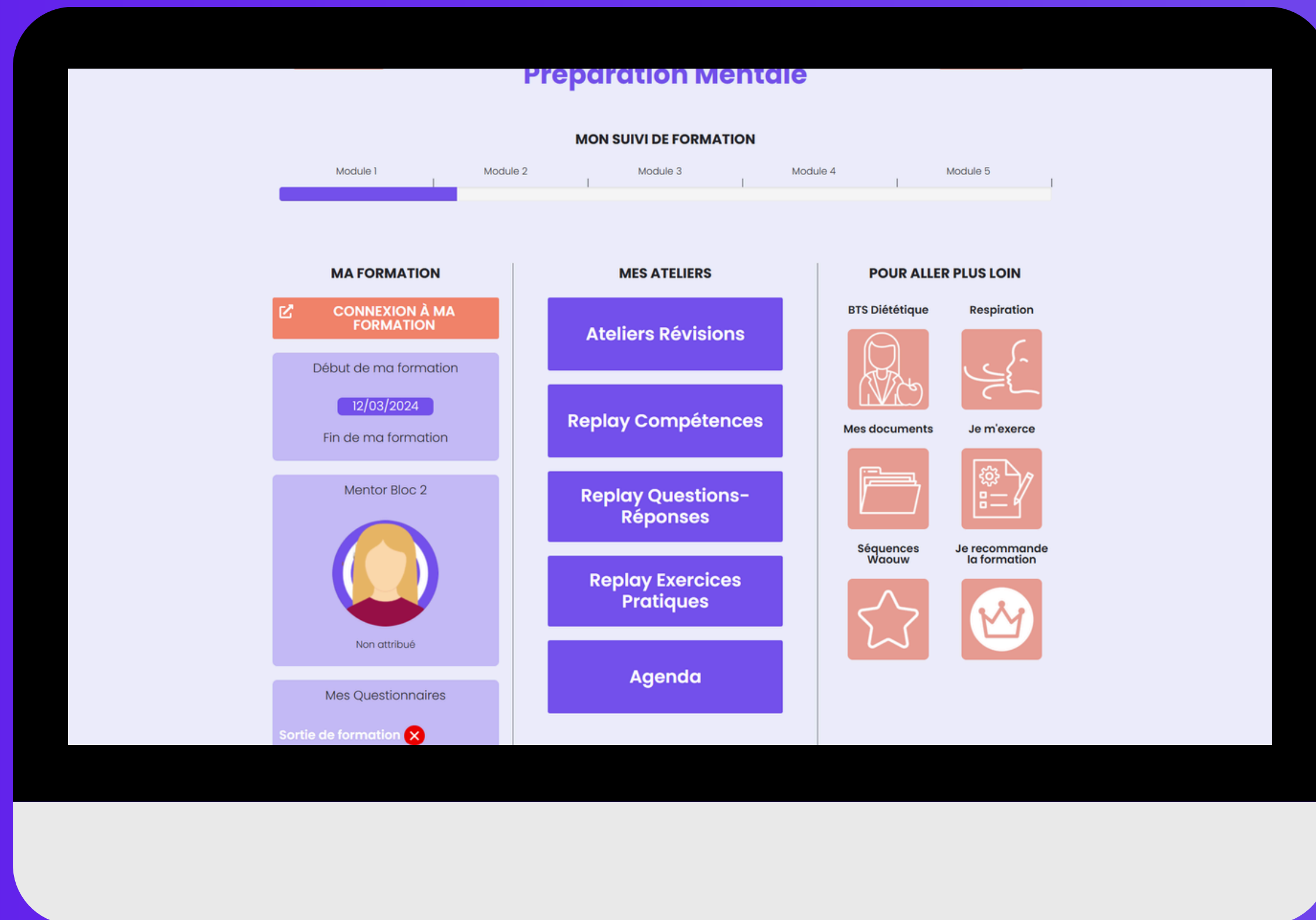
[⬆ RETOUR](#)

[Nutrition & Diététique](#)[Gestion du Stress & Mental](#)[Parcours Entrepreneur](#)[Phyto & Micronutrition](#)[Qualité de vie & BET](#)[Tous](#)

Cette semaine ▼

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9	10	11	12	13	14	15
	12h30 – 13h30 🧠 Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale – Atelier 1 Compétences Neuro & Stress 18h30 – 19h15 🌿 Phyto & Stress – Atelier Questions Réponses Pleine Santé ?	8h00 – 8h45 🏋️ GymWaouw avec Léa – Activités Physiques Adaptées & Santé 12h30 – 14h00 🌱 Atelier Découverte : Lancer votre activité complémentaire	12h30 – 13h30 🧠 Optimiser son animation d'atelier en entreprise – Atelier Compétences Bloc 5 💖 Animation d'atelier & QVBET (🎁 atelier offert) 17h30 – 18h15 👯 Le réseau des Fifties & co	9h00 – 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 ! 12h30 – 13h30 💪 Coup de BOOST – l'atelier pour (enfin) oser ton premier pas concret ! 13h30 – 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3		

Votre espace élève



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 :

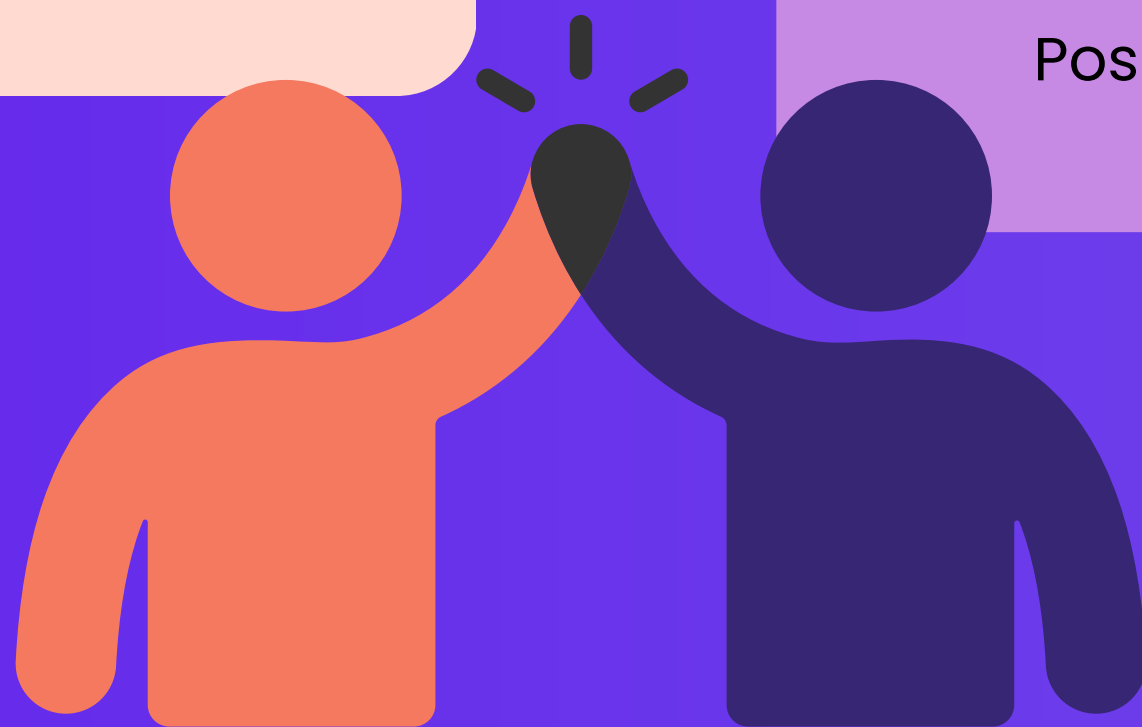
- Avoir validé le **Bloc 1 Nutrition**.
- **Avoir suivi le Bloc 3 ou avoir créé votre activité**
- Avoir au moins **3 clients**.
- **Volonté de progresser !**

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

À l'animation



- **Responsable du Parcours Pleine Santé**
- **Diététicienne spécialisée en microbiote & nutrition pédiatrique**
- **Créatrice de contenus et de programmes 100% action**

🎓 Diplômée du DU Alimentation & obésité de l'enfant (avec mention ✅)

💡 J'accompagne les MICI, les pathologies inflammatoires et bien sûr... tous ceux qui veulent en finir avec les inflammations digestives.

Ma passion ? Démystifier le microbiote, transmettre avec le sourire et saupoudrer chaque intervention de peps ✨

📍 Solane Marmin Buriez, experte du microbiote et de la bonne humeur !



AGENDA

12h30–12h35

Briefing

12h35–12h40

★ 12h40–13H20

13H20–13H30

Introduction

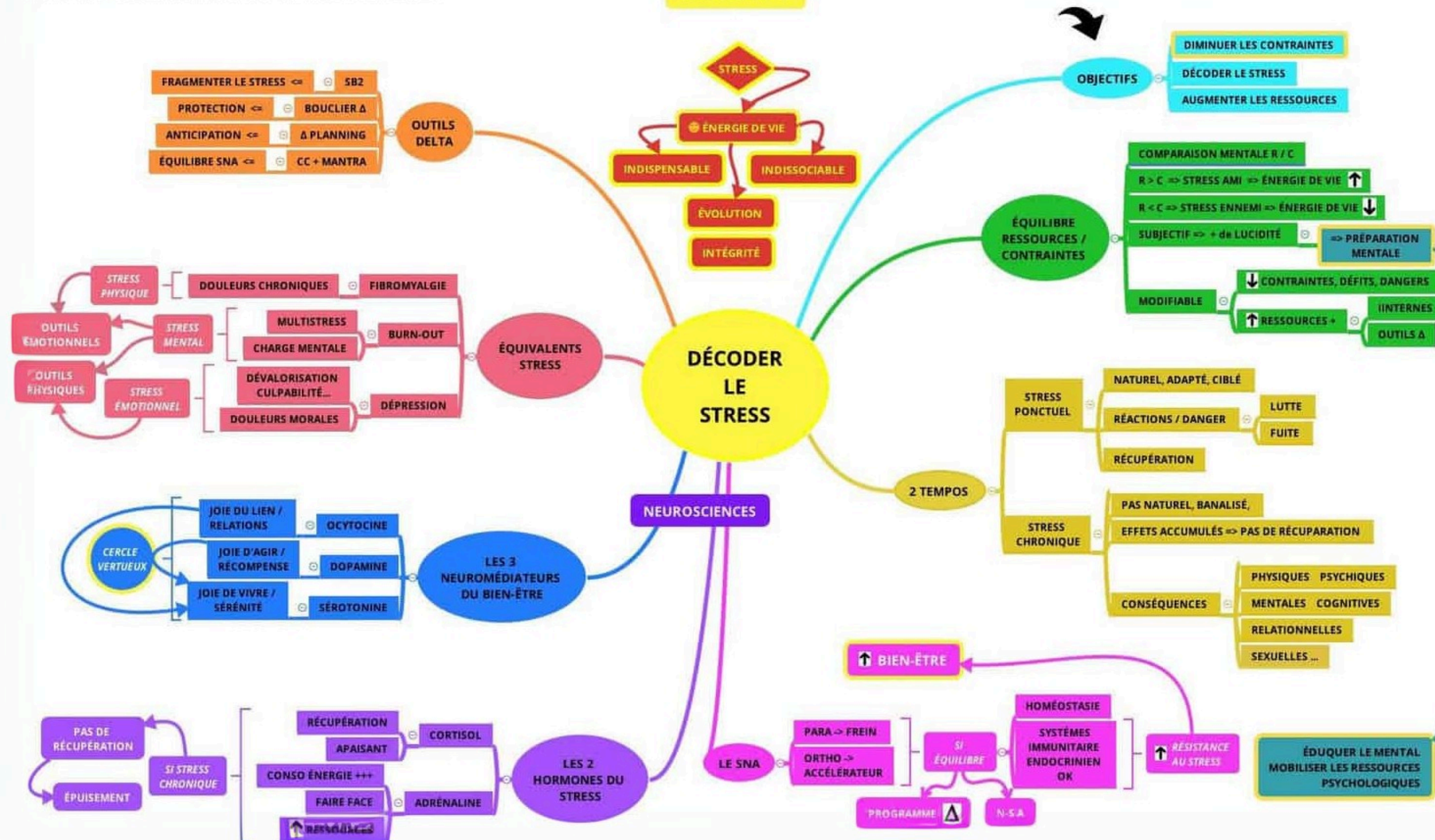
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h27–13h30

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





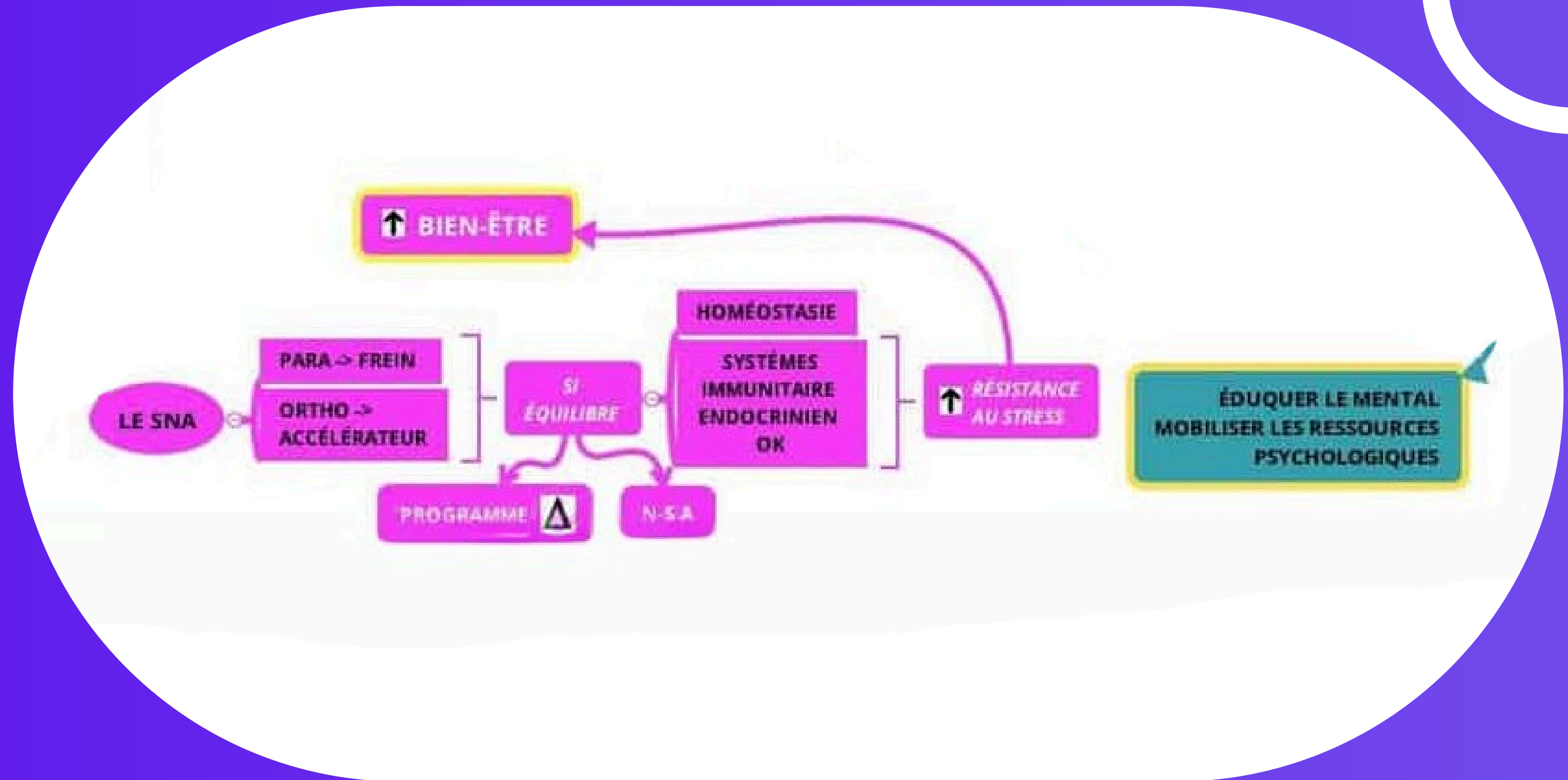
ZOOM SUR LE STRESS

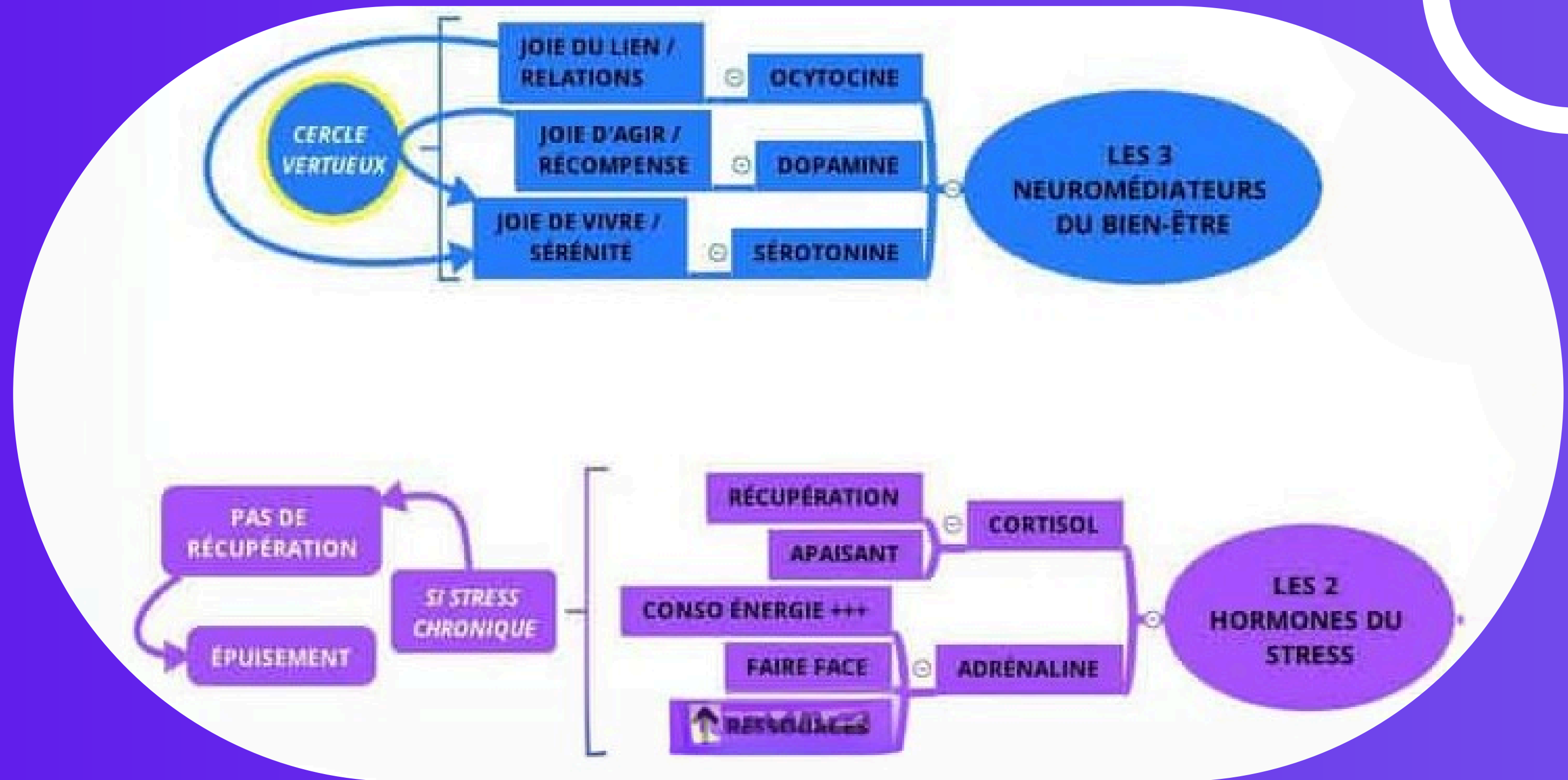
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?



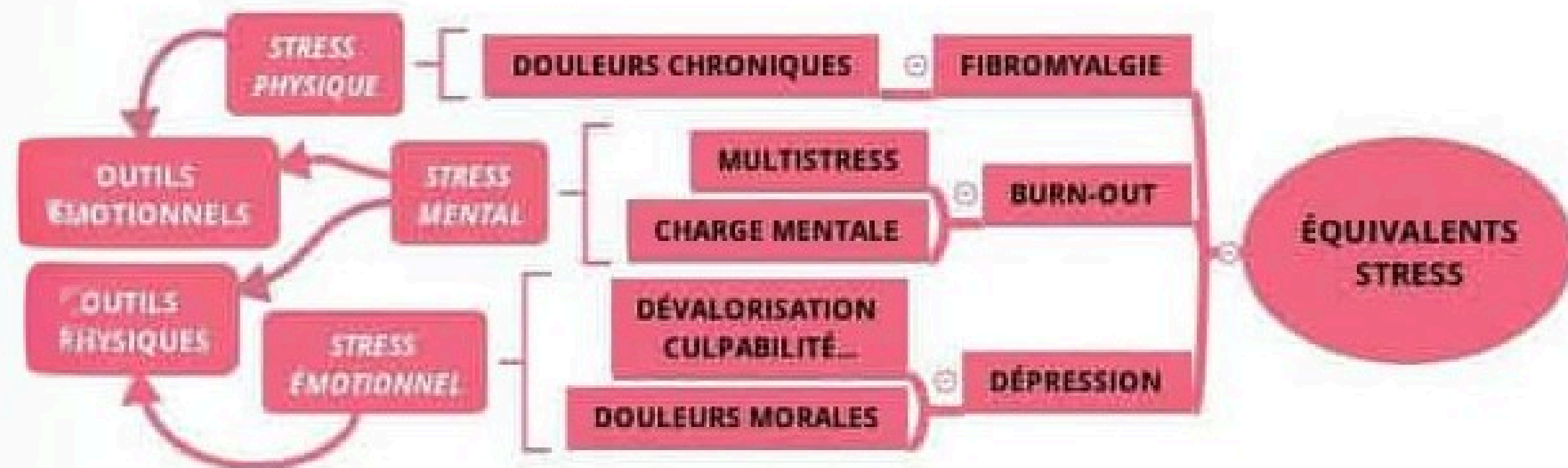


ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 1

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

**Quel est le neurotransmetteur
principalement sécrété ?**

**Quelle autre neurotransmetteur
intervient ensuite ?**

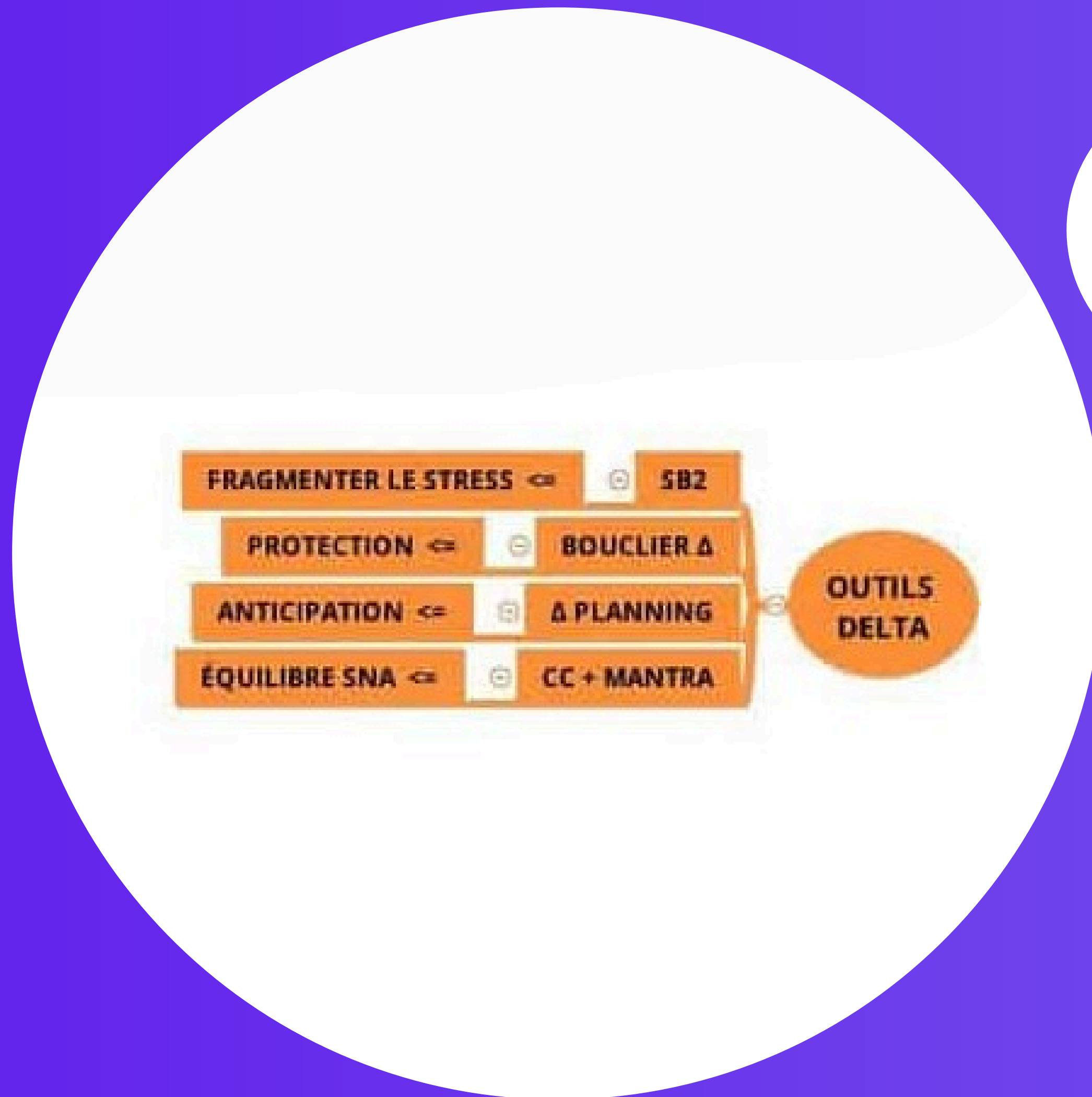


ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 1

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 ?



FRAGMENTER LE STRESS

SB2

PROTECTION

BOUCLIER Δ

ANTICIPATION

Δ PLANNING

ÉQUILIBRE SNA

CC + MANTRA

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 ?

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses
limites.

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

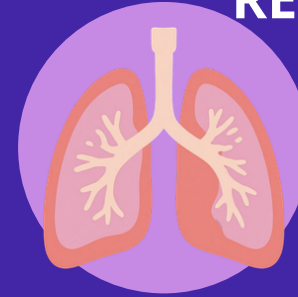
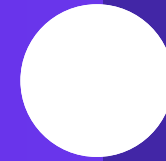
#3 Collecter vos premiers avis clients



LES 5 RÉFLEXES PLEINE-SANTÉ POUR DÉBUTER AVEC LES NEUROSCIENCES

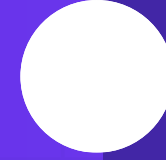
En quelques jours de pratique quotidienne, ces 5 réflexes favorisent une meilleure élimination, une digestion optimisée, une régulation du système nerveux, un sommeil plus réparateur et une énergie plus stable tout au long de la journée.

Ils sont directement issus de la méthode des 5 *Facteurs du Vivant* du Dr Yann Rougier.



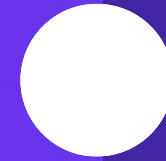
RESPIRATION CONSCIENTE

Cohérence cardiaque
3 fois/jour 3 min
5 sec inspir. / 5 sec expir.
15 min avant les repas.



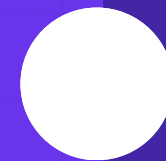
ASSIETTE SANTÉ

1/4 protéines, 1/2 légumes,
1/4 féculents complets,
1 c. à s. de bonnes graisses
1 petit verre d'eau par gorgées
Soigner la mastication



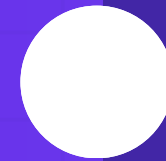
MARCHE RYTHMIQUE

30 min, allure soutenue
1-2 fois/jour (matin / fin de journée)
Respiration synchronisée : 3 pas
inspire / 5 pas expire.



CHRONO- HYDRATATION

Verre d'eau tiède à jeun, puis petites
gorgées d'eau entre les repas.
1 petit verre au repas.
Dernier verre avant 20h.



SOMMEIL RÉPARATEUR

Favoriser un rythme régulier
Privilégier le rythme coucher tôt,
lever tôt.
Éviter les écrans et les repas lourds
avant de dormir.

A vos claviers !



**Quel réflexe de Pleine-Santé
allez-vous mettre en place de
manière prioritaire dans votre
quotidien ?**

À VOS QUESTIONS !

