

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



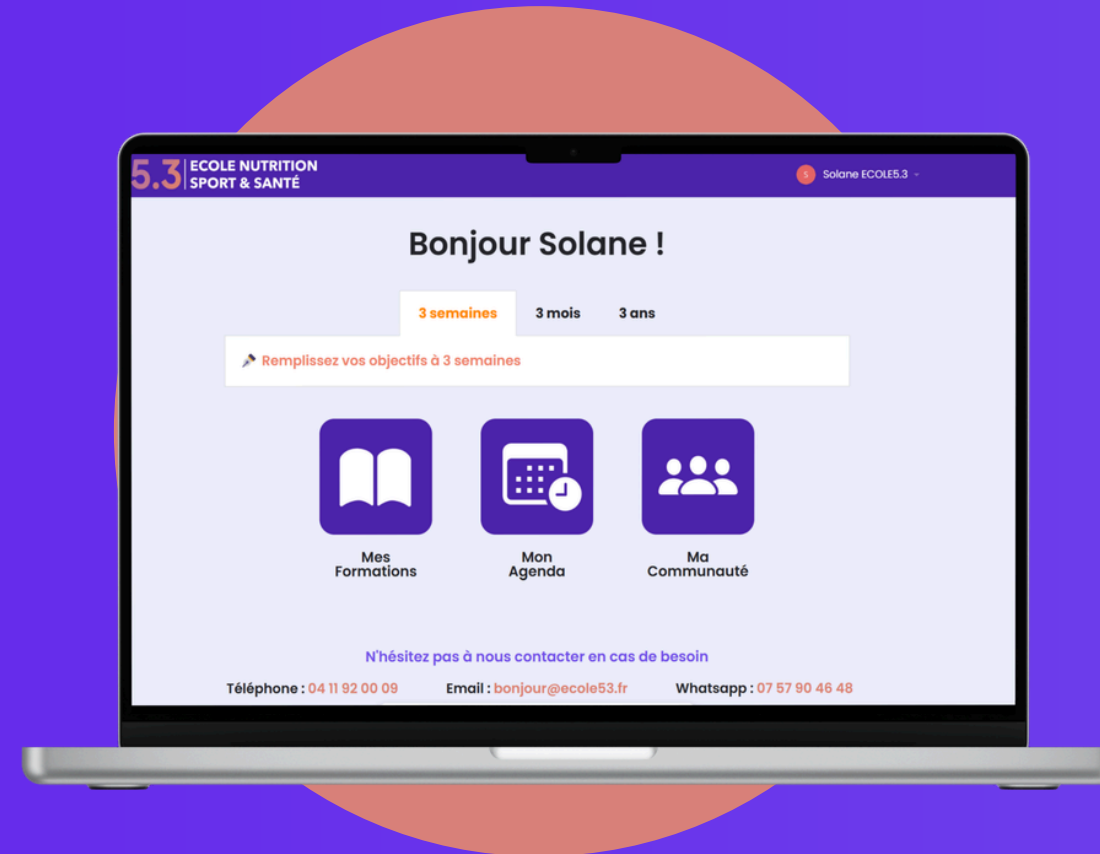


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

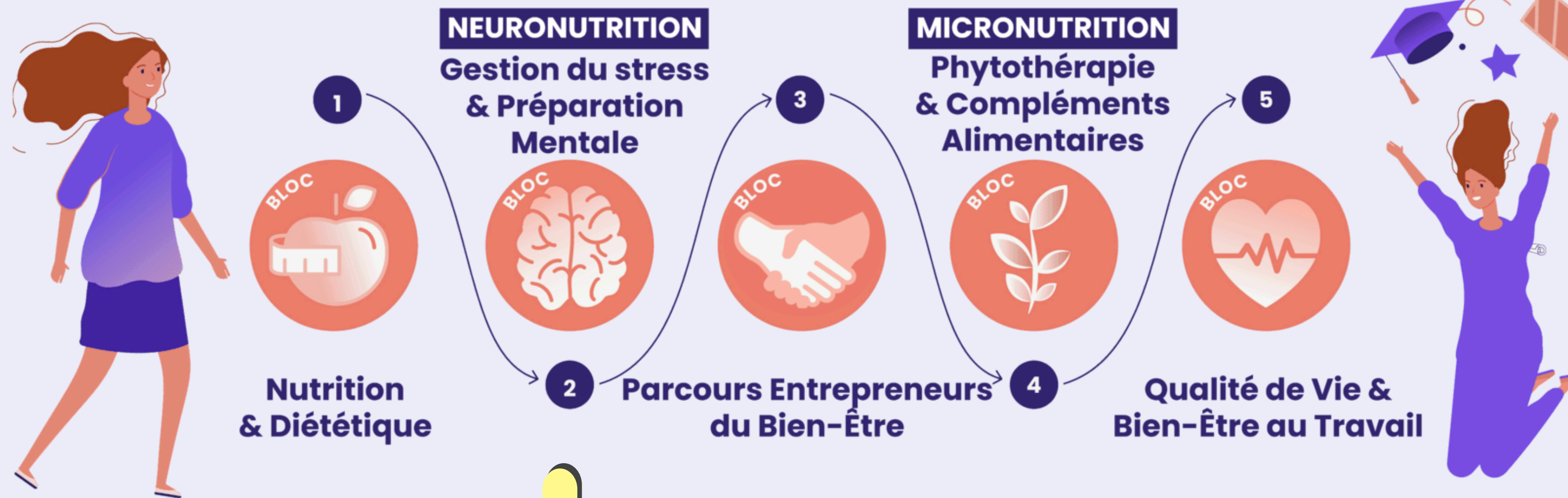
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Vos Rendez-vous & Outils

Mon Agenda

ACCUEIL RETOUR

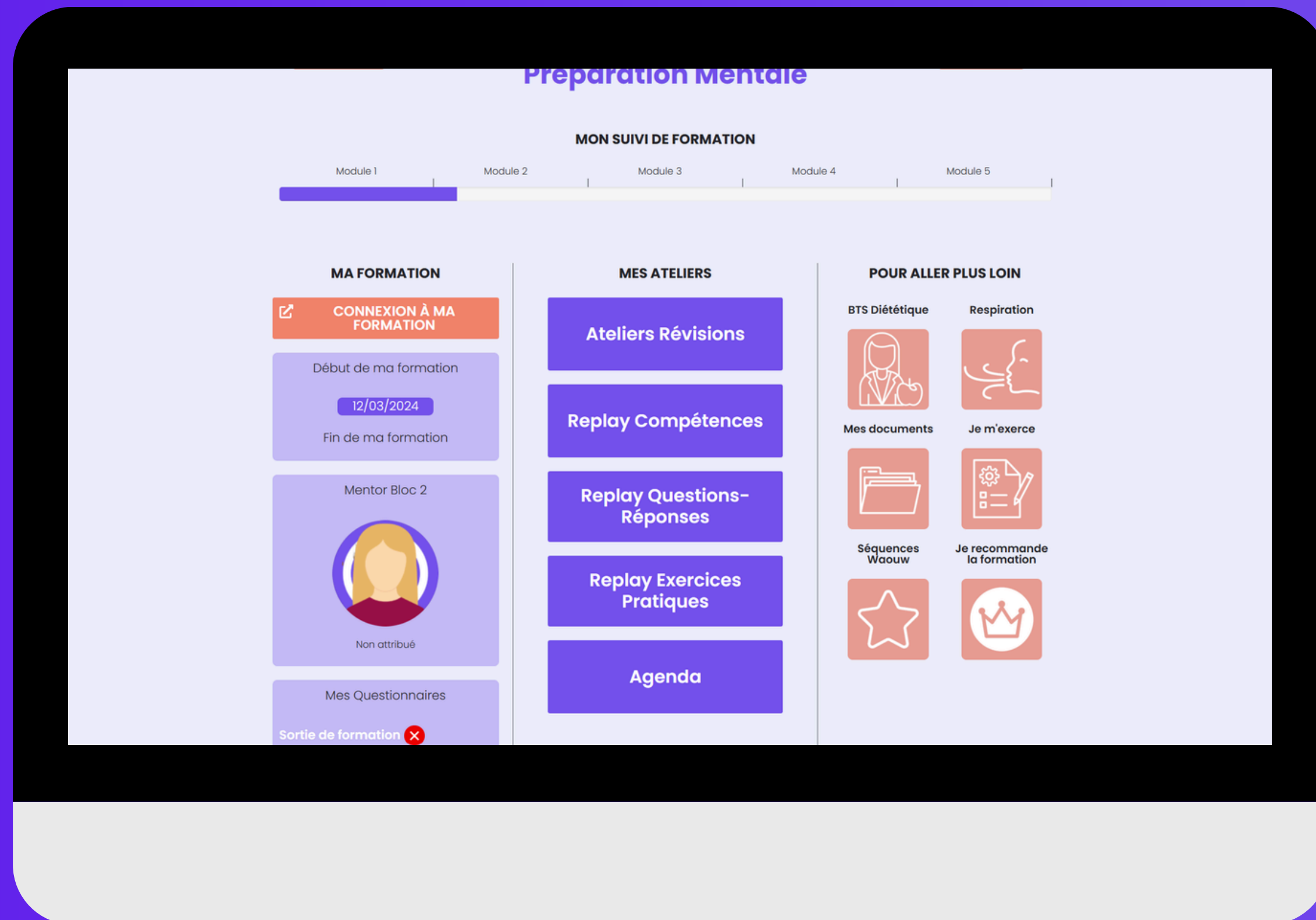
Nutrition & Diététique Gestion du Stress & Mental Parcours Entrepreneur Phyto & Micronutrition

Qualité de vie & BET Tous

Cette semaine

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

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 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

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

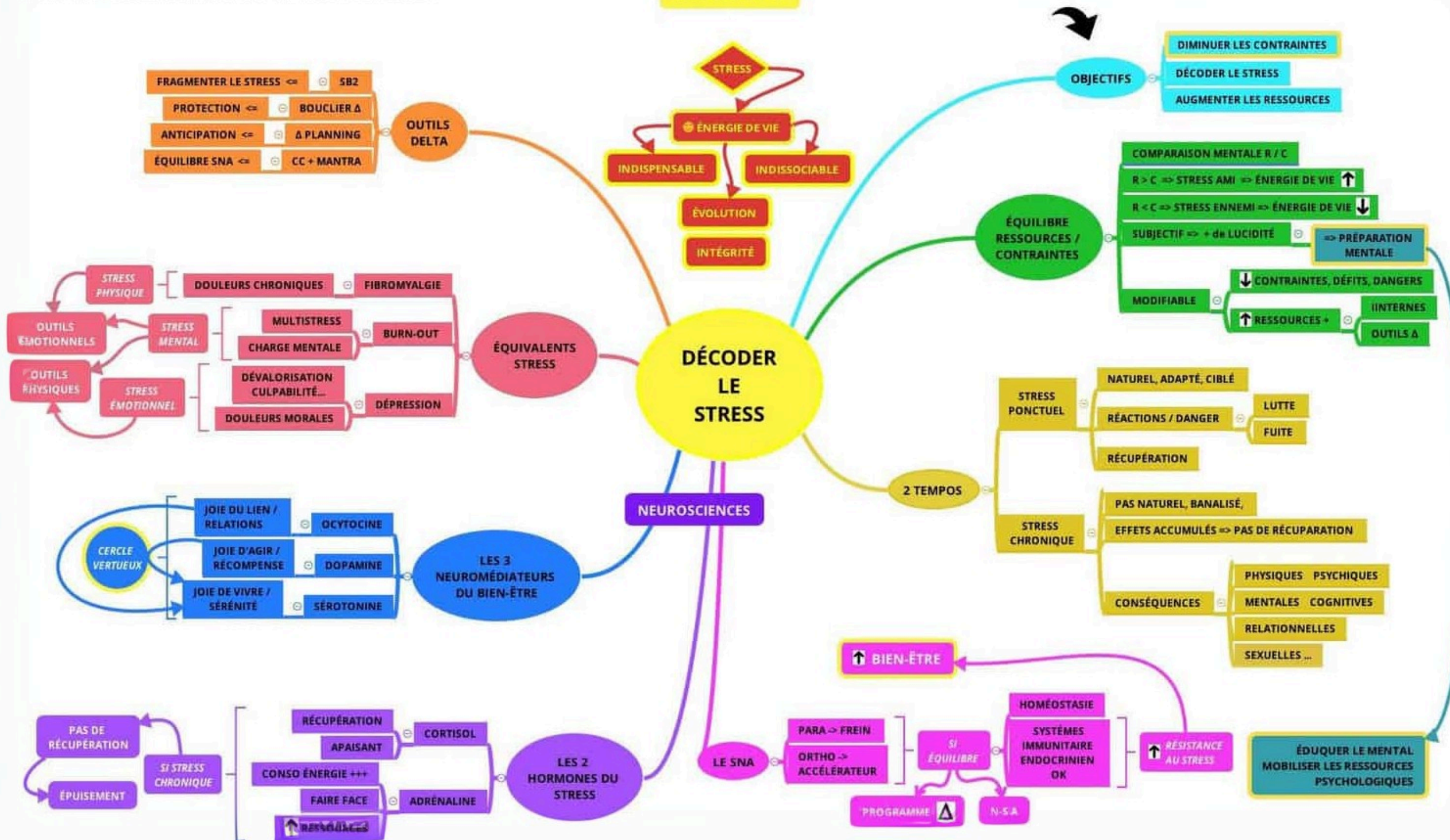
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h27–13h30

Débrief en 3 minutes

MODULE 1



ÉDUCER LE MENTAL
MOBILISER LES RESSOURCES
PSYCHOLOGIQUES

MODULE 1

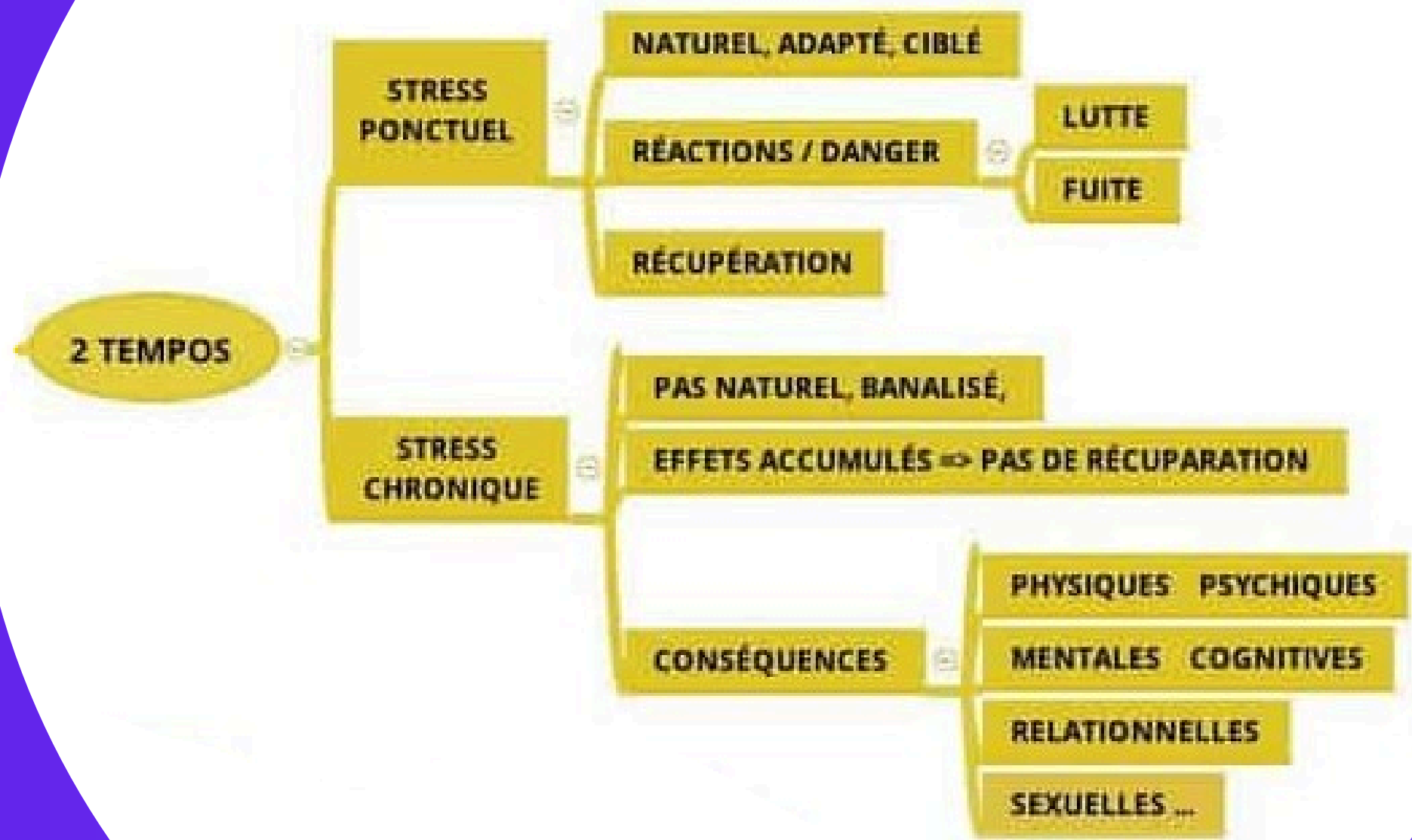


**DÉCODER
LE
STRESS**



ÉQUILIBRE
RESSOURCES /
CONTRAINTES





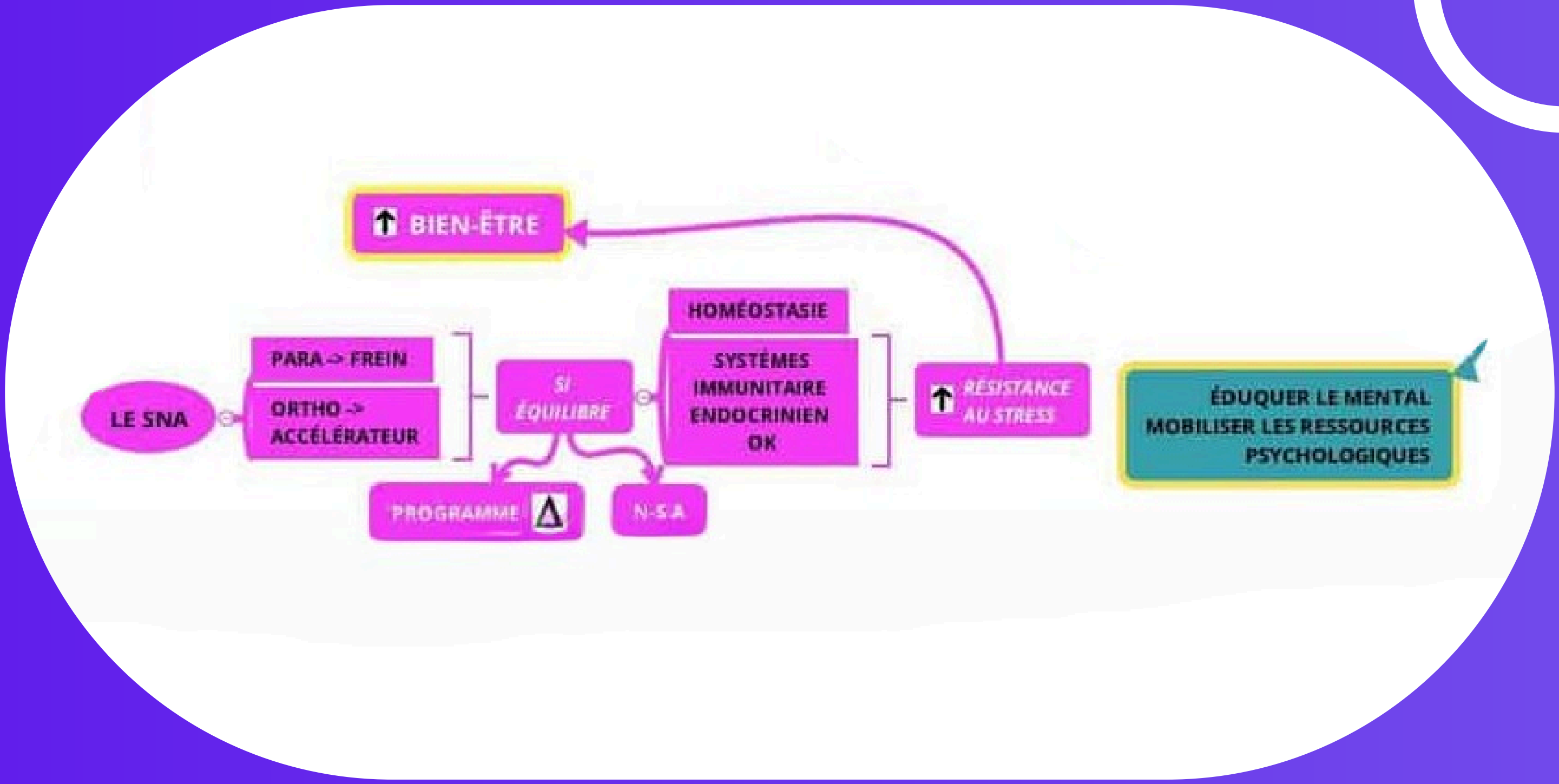
ZOOM SUR LE **STRESS**

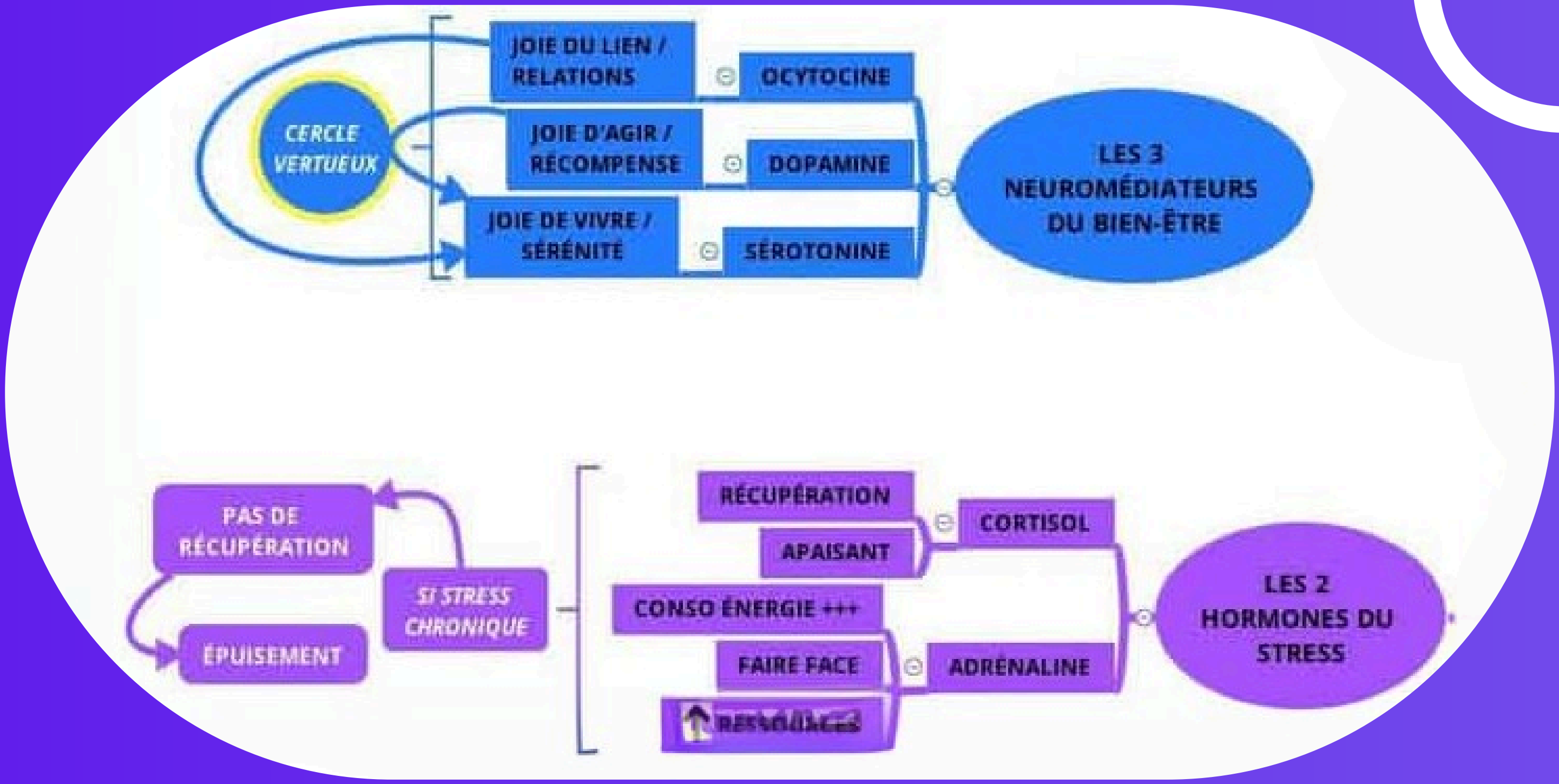
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?



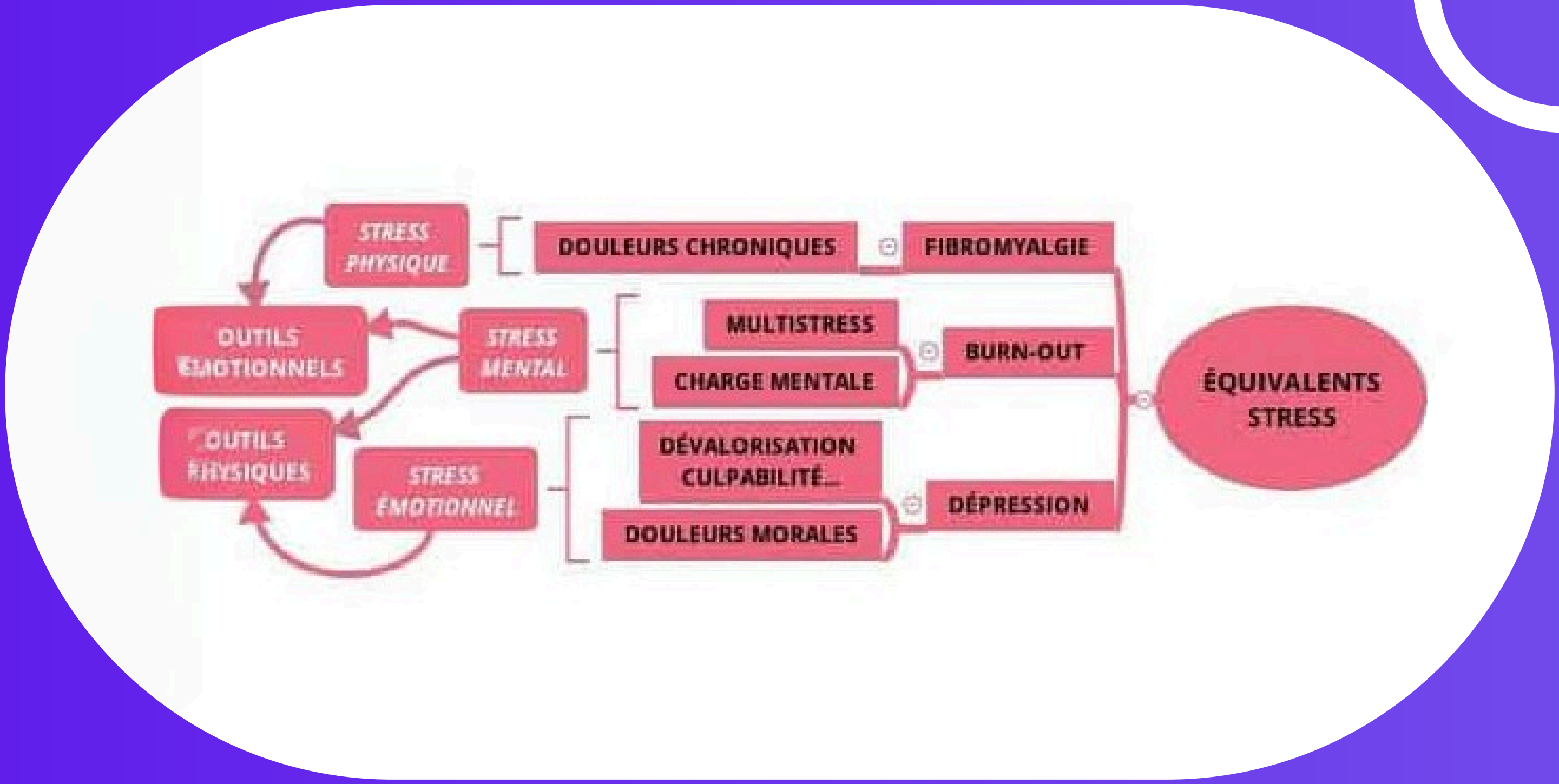


ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 2

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 ?

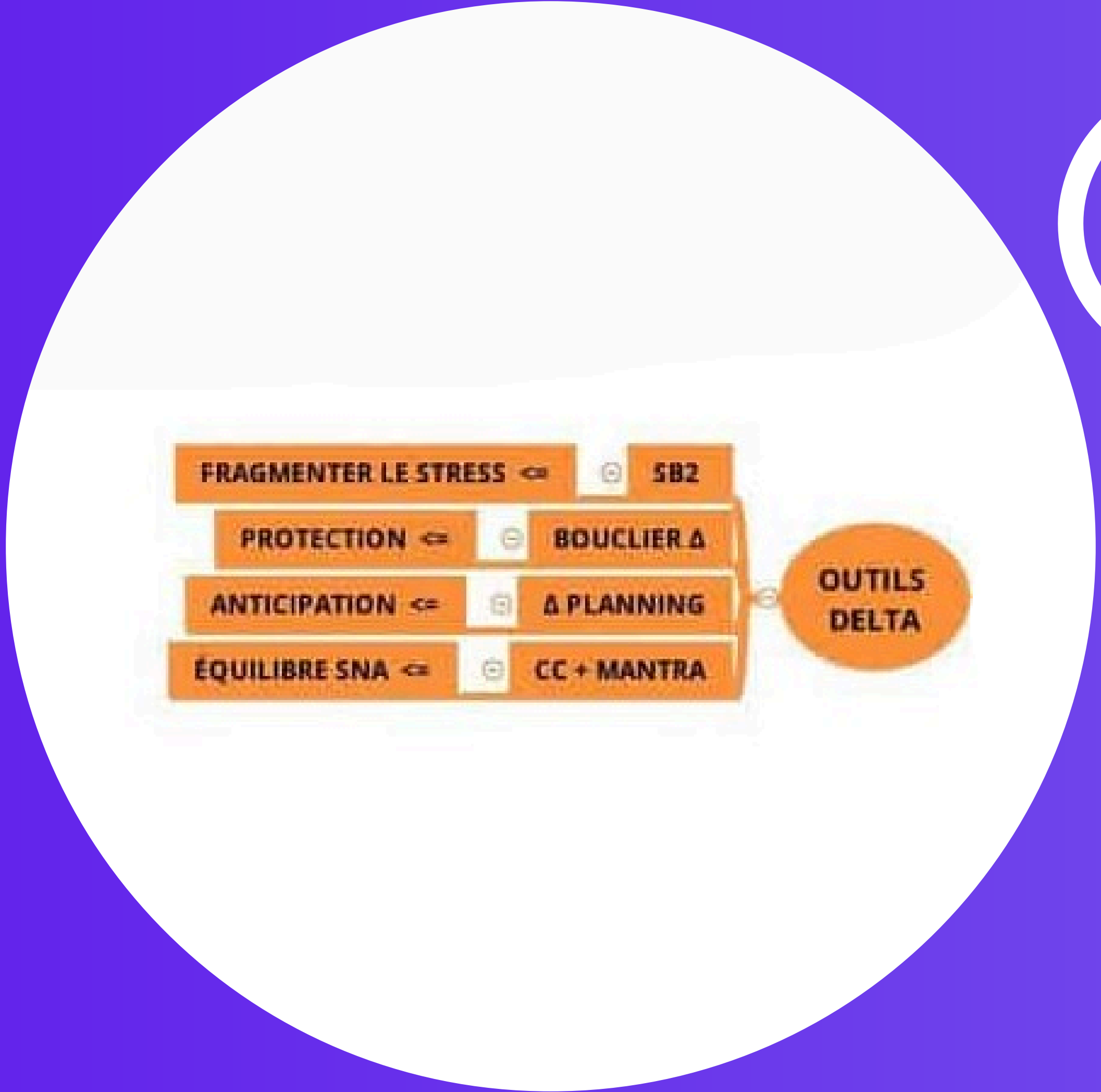


ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 2

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 ?

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses limites.

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

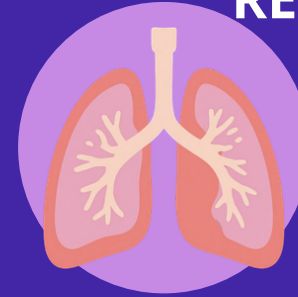
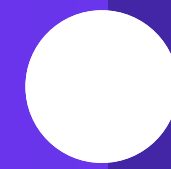
#3 Collecter vos premiers avis clients



LES 5 RÉFLEXES PLEINE-SANTÉ POUR DÉBUTER AVEC LES NEUROSCIENCES

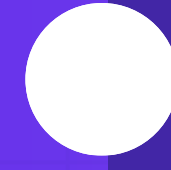
En quelques jours de pratique quotidienne, ces 5 réflexes favorisent une meilleure élimination, une digestion optimisée, une régulation du système nerveux, un sommeil plus réparateur et une énergie plus stable tout au long de la journée.

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



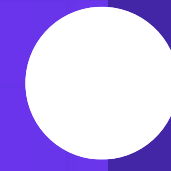
RESPIRATION CONSCIENTE

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



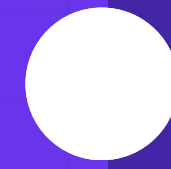
ASSIETTE SANTÉ

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



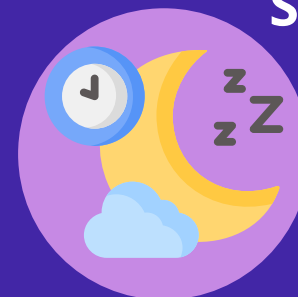
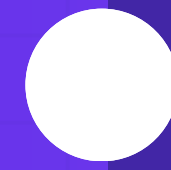
MARCHE RYTHMIQUE

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 !

