

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE

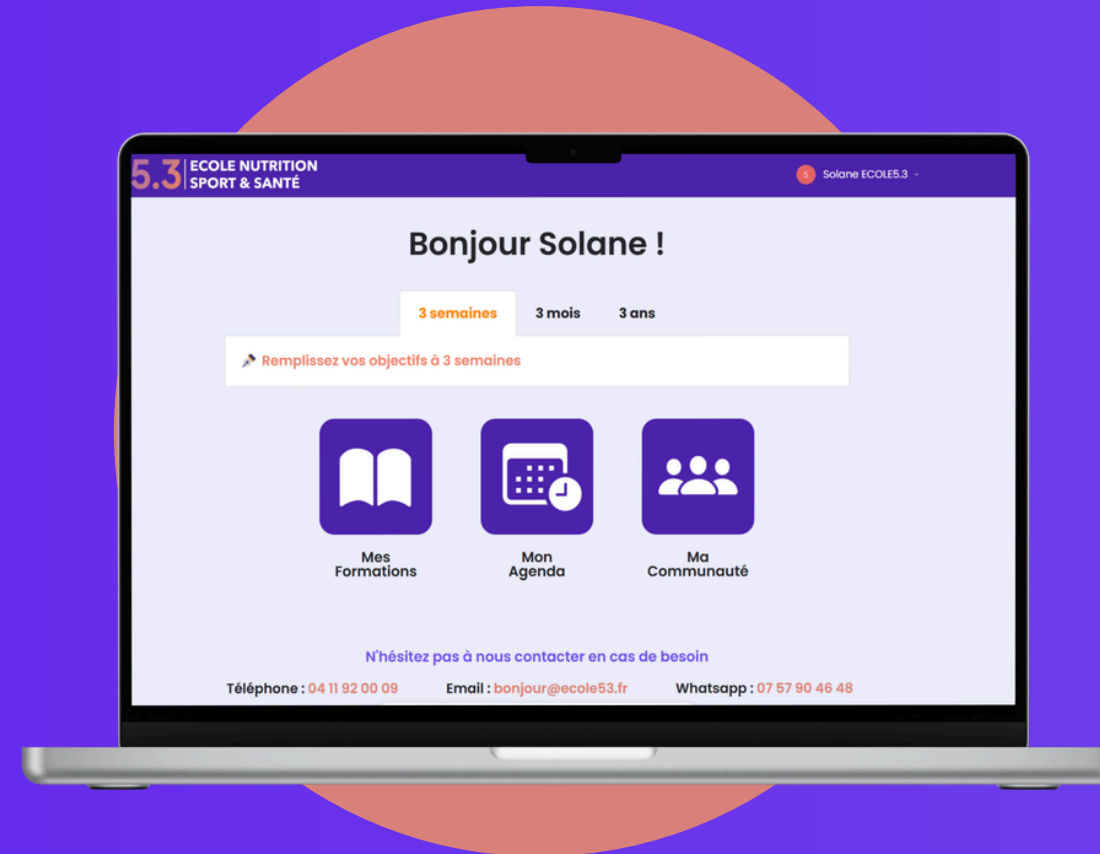


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

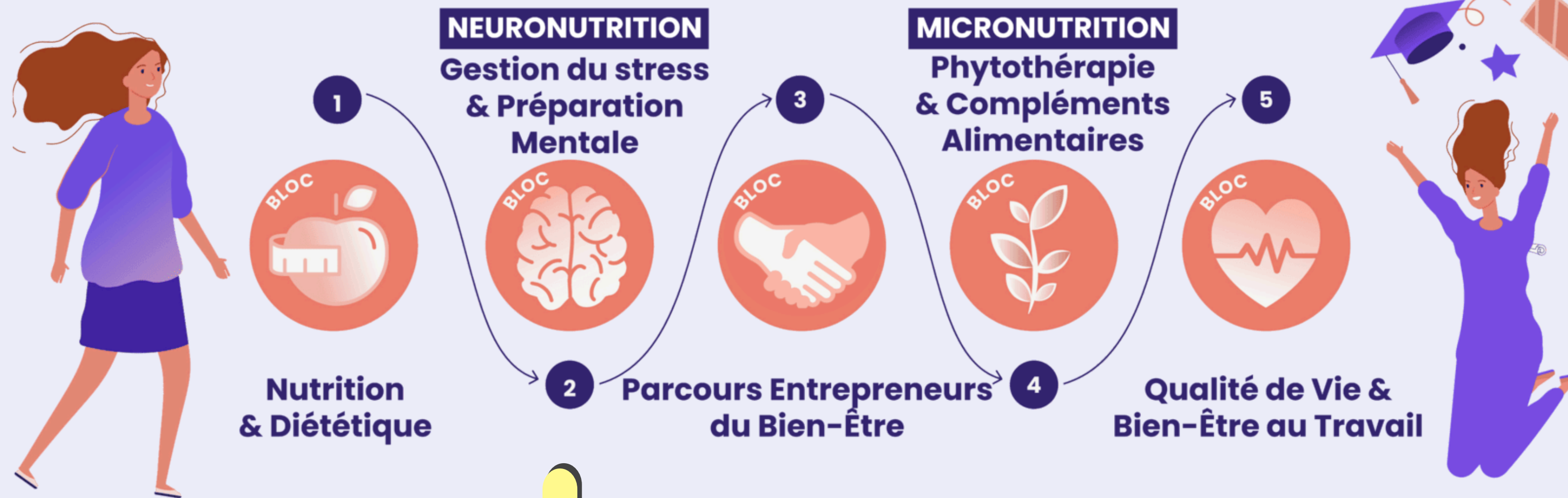
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ

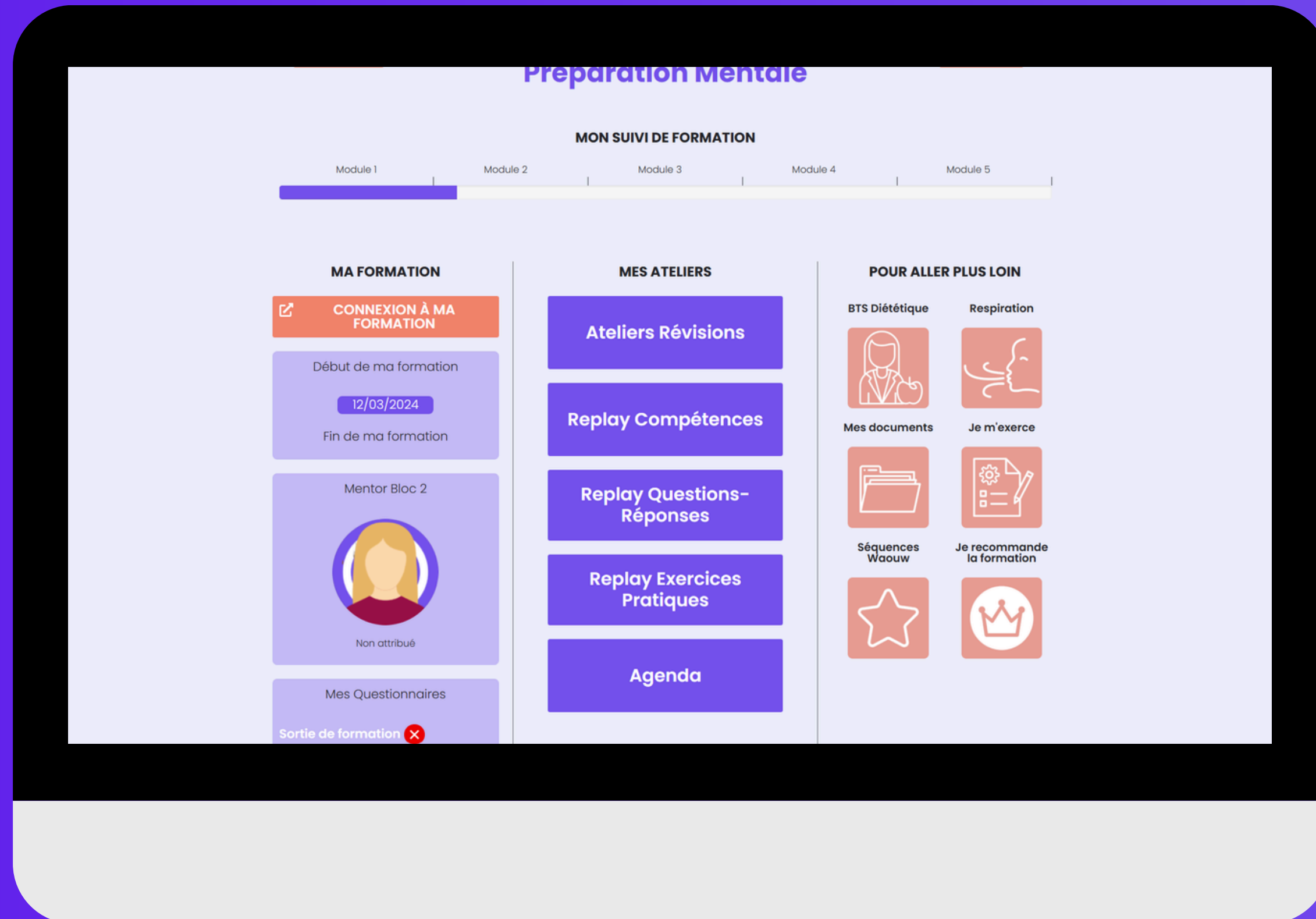


Vos Rendez-vous & Outils

The screenshot displays a web interface for a personal agenda. At the top, there are navigation buttons for 'ACCUEIL' (Home) and 'RETOUR' (Back). The main title is 'Mon Agenda'. Below the title, there are several category buttons: 'Nutrition & Diététique', 'Gestion du Stress & Mental' (highlighted in orange), 'Parcours Entrepreneur', 'Phyto & Micronutrition', 'Qualité de vie & BET', and 'Tous'. A dropdown menu is set to 'Cette semaine'. The calendar grid shows the following events:

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

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



- *Animateur & expert Stress*
- *Jury Stress*

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES,
SPÉCIALISÉ DANS L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE:

- OPTIMISER SA CLARTÉ MENTALE ET EMOTIONNELLE À TRAVERS LA
 - PSYCHONUTRITION
(SCIENCE DES NUTRIMENTS ÉSENTIELS POUR LE CERVEAU & MICROBIOTE)
 - GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Pabic



AGENDA

12h30–12h35

Briefing

12h35–12h40

★ 12h40–13H20

13H20–13H30

Introduction

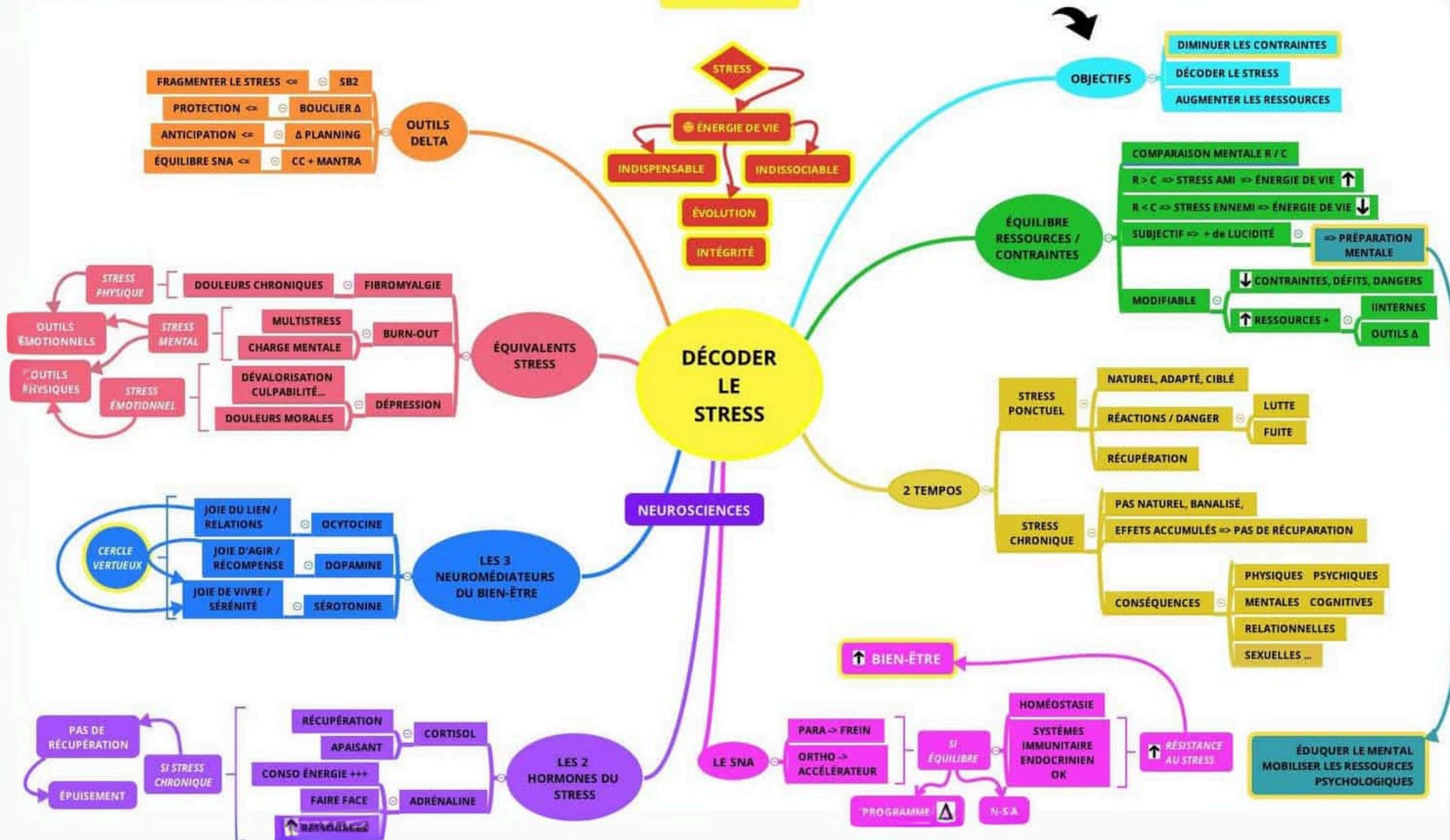
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h27–13h30

Débrief en 3 minutes

MODULE 1



MODULE 1

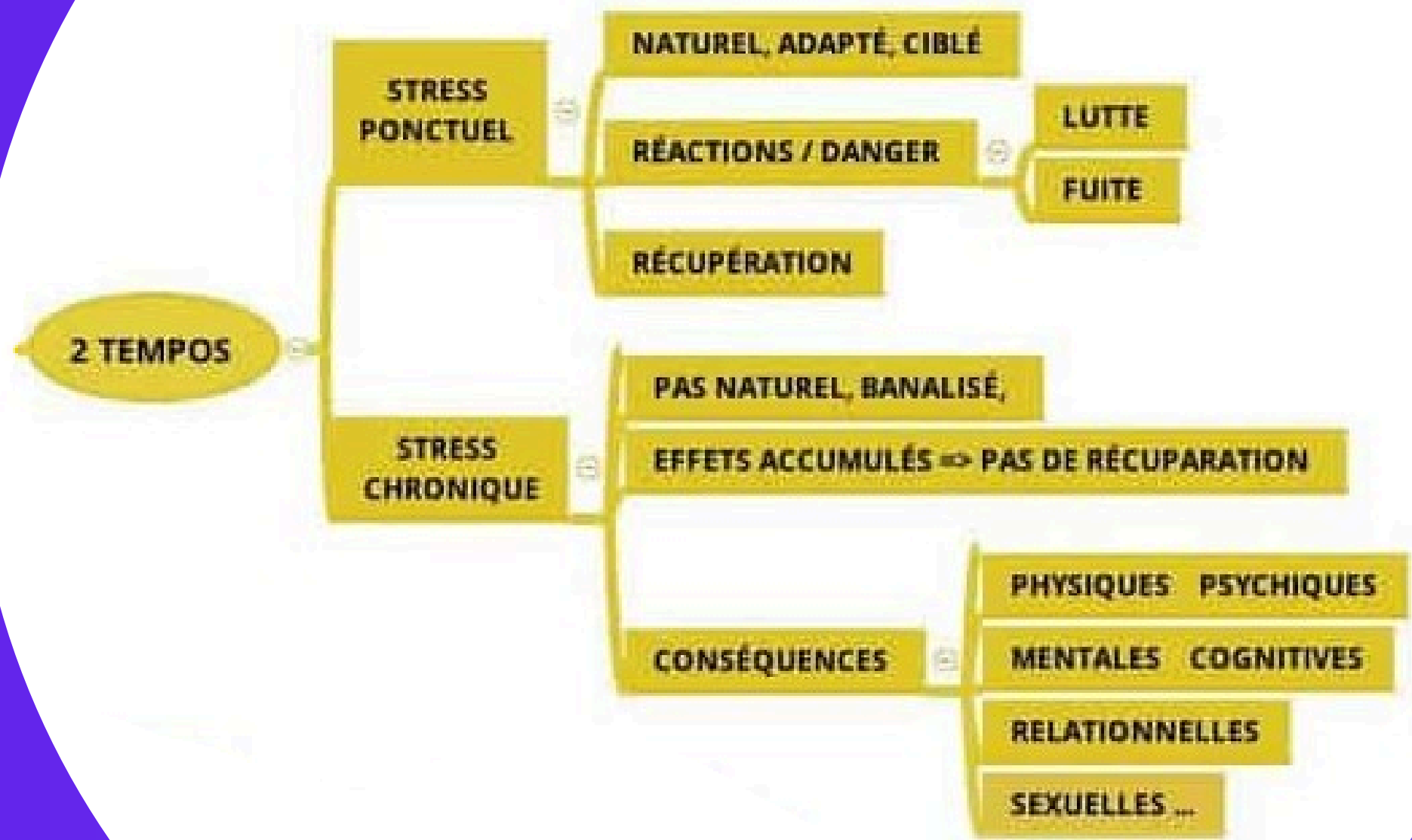


**DÉCODER
LE
STRESS**



ÉQUILIBRE
RESSOURCES /
CONTRAINTES





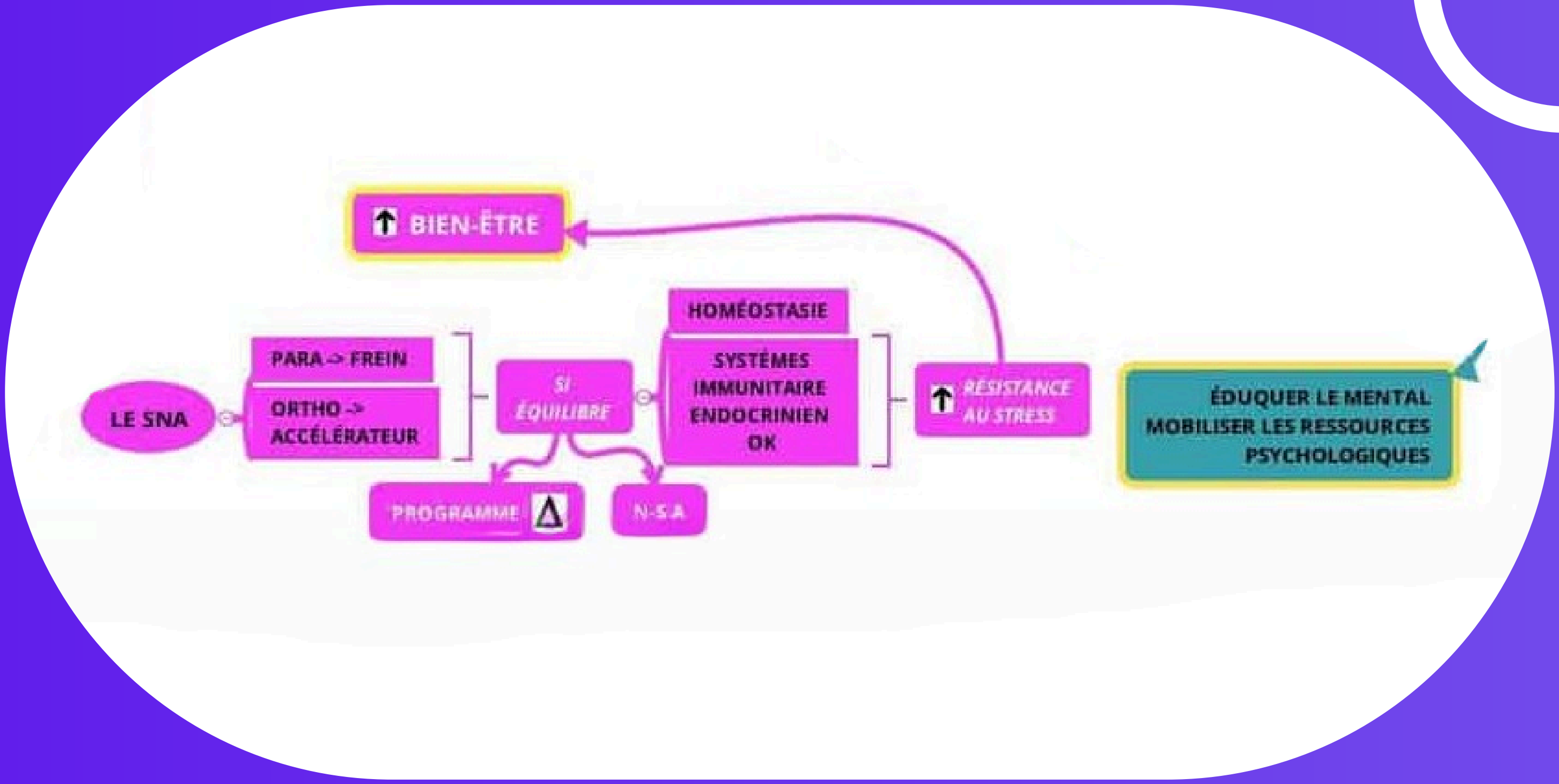
ZOOM SUR LE **STRESS**

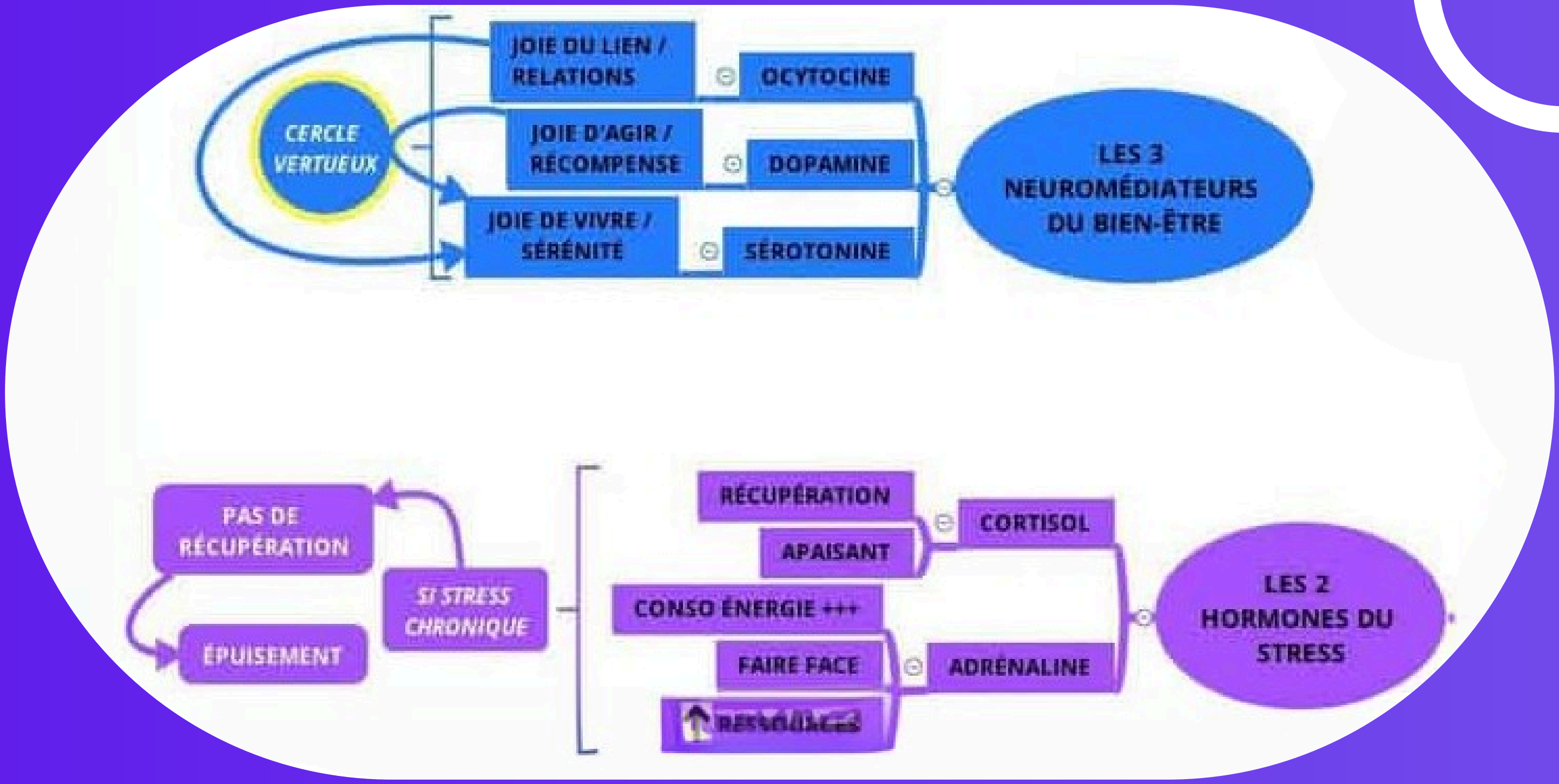
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?

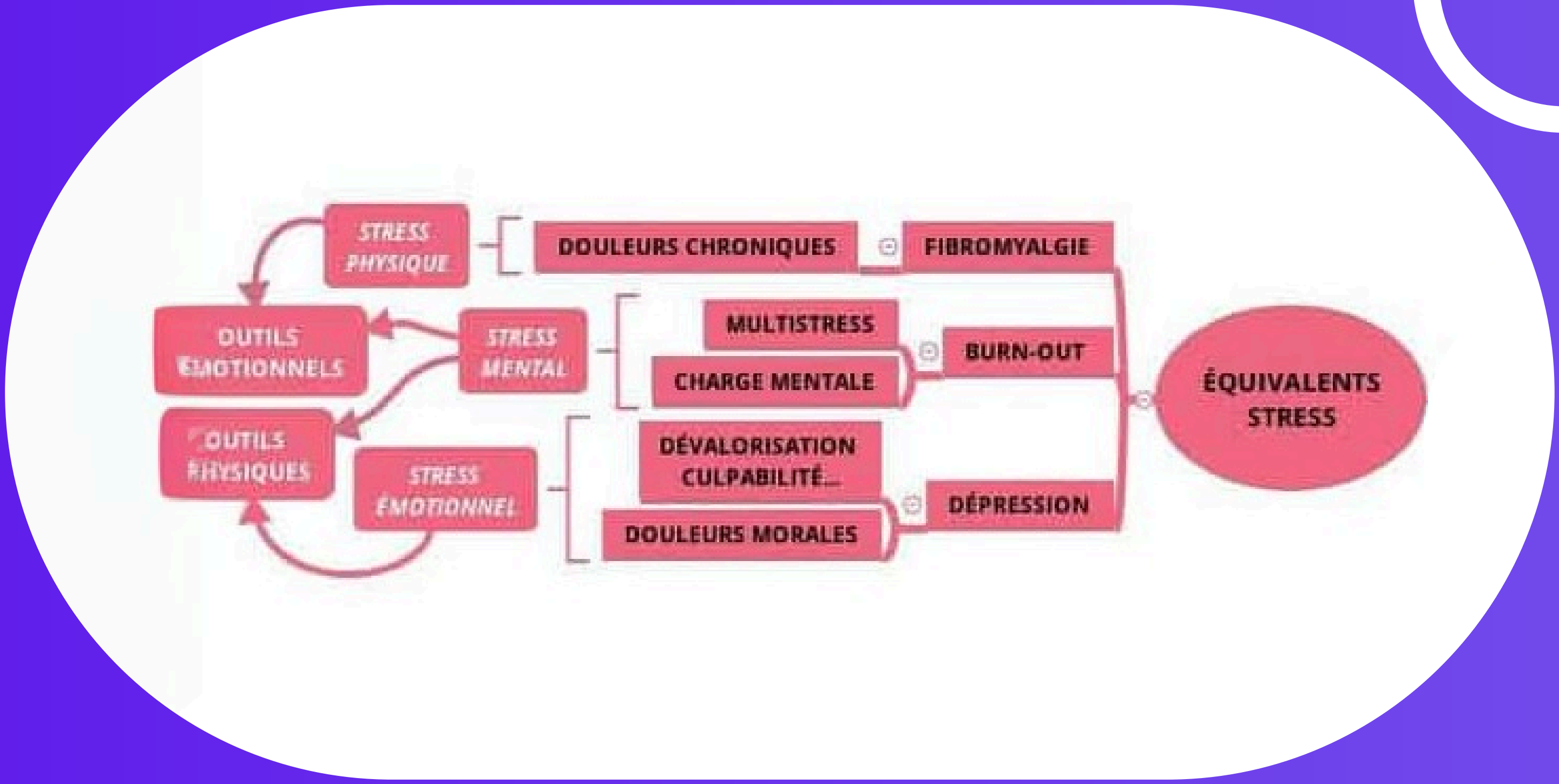




ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 3

Paul vient de terminer une longue promenade en forêt sous le soleil, profitant de l'air frais et de la lumière naturelle.

Quel est le neurotransmetteur principalement sécrété ?

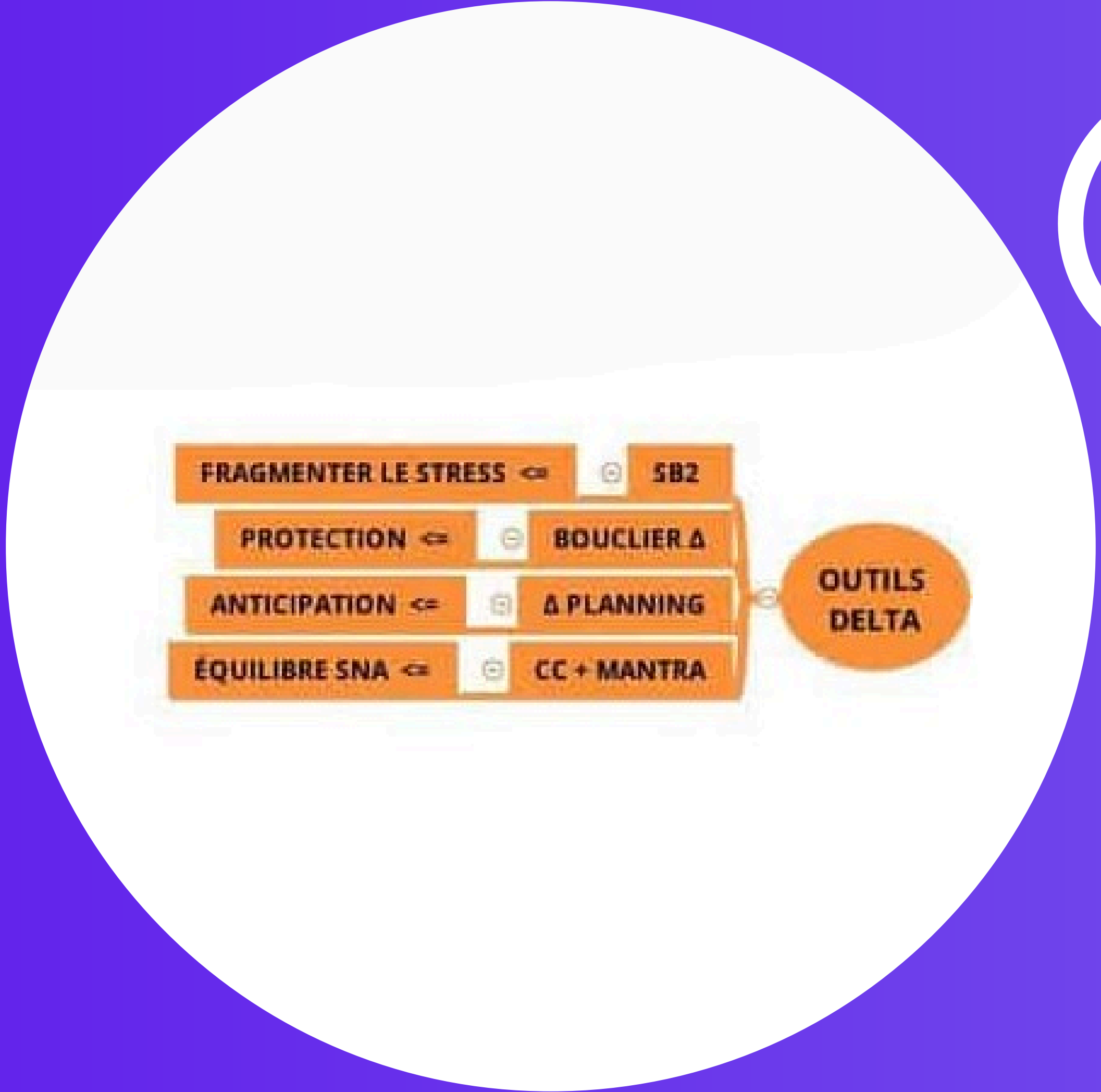


ZOOM SUR LES **EQUIVALENTS STRESS** – MOIS 3

Paul s'est inscrit à un marathon qui aura lieu dans 1 mois et s'entraîne intensivement chaque jour. Après plusieurs semaines, il commence à ressentir des douleurs musculaires, une grande fatigue et des troubles du sommeil à cause de la sollicitation excessive de son corps.

De quel profil type de stress s'agit il ici ?

Quel est selon vous son équivalent stress ?



ZOOM SUR LES **OUTILS DELTA** – MOIS 3

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

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses limites.

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

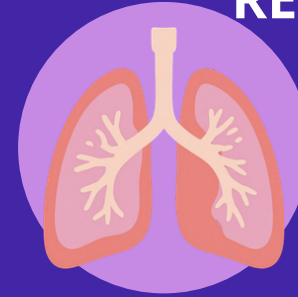
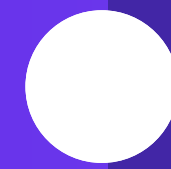
#3 Collecter vos premiers avis clients



LES 5 RÉFLEXES PLEINE-SANTÉ POUR DÉBUTER AVEC LES NEUROSCIENCES

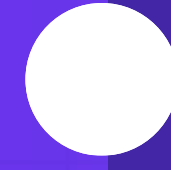
En quelques jours de pratique quotidienne, ces 5 réflexes favorisent une meilleure élimination, une digestion optimisée, une régulation du système nerveux, un sommeil plus réparateur et une énergie plus stable tout au long de la journée.

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



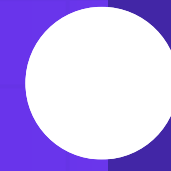
RESPIRATION CONSCIENTE

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



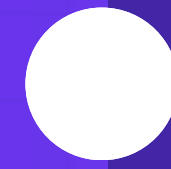
ASSIETTE SANTÉ

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



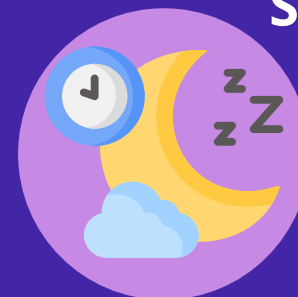
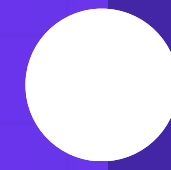
MARCHE RYTHMIQUE

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 !

