

● 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

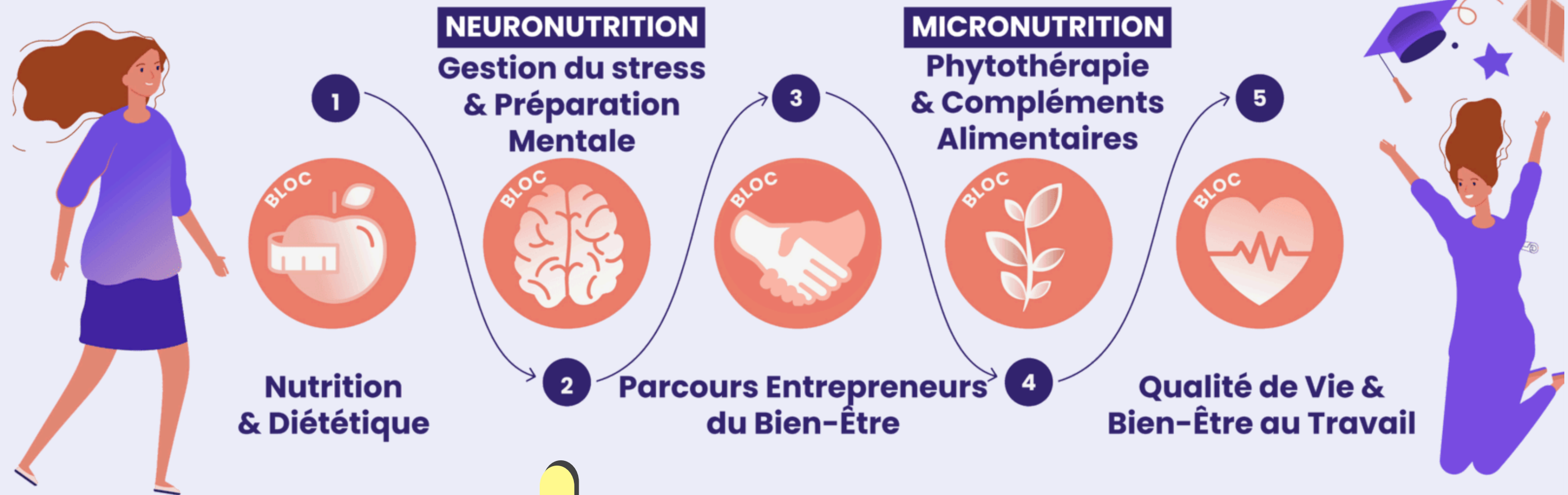
La plateforme de formation



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	☒ 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	18	19	20	21	22
	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. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?			12h30 – 13h30 🧠 Exercices pra- tiques – Neuro- Nutrition		

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

Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

Sébastien Bretesché

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



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

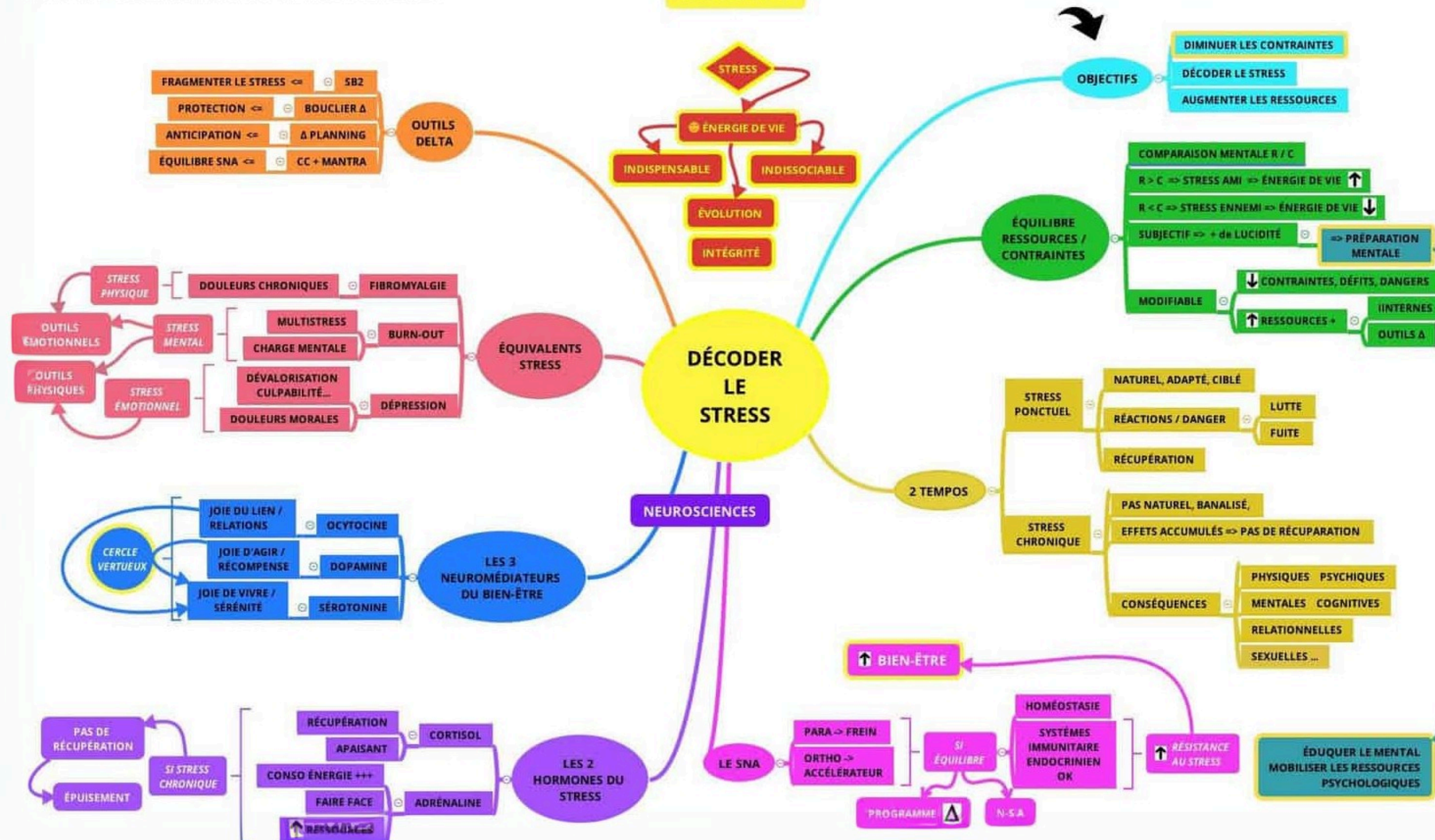
Mind map / Cas pratique

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





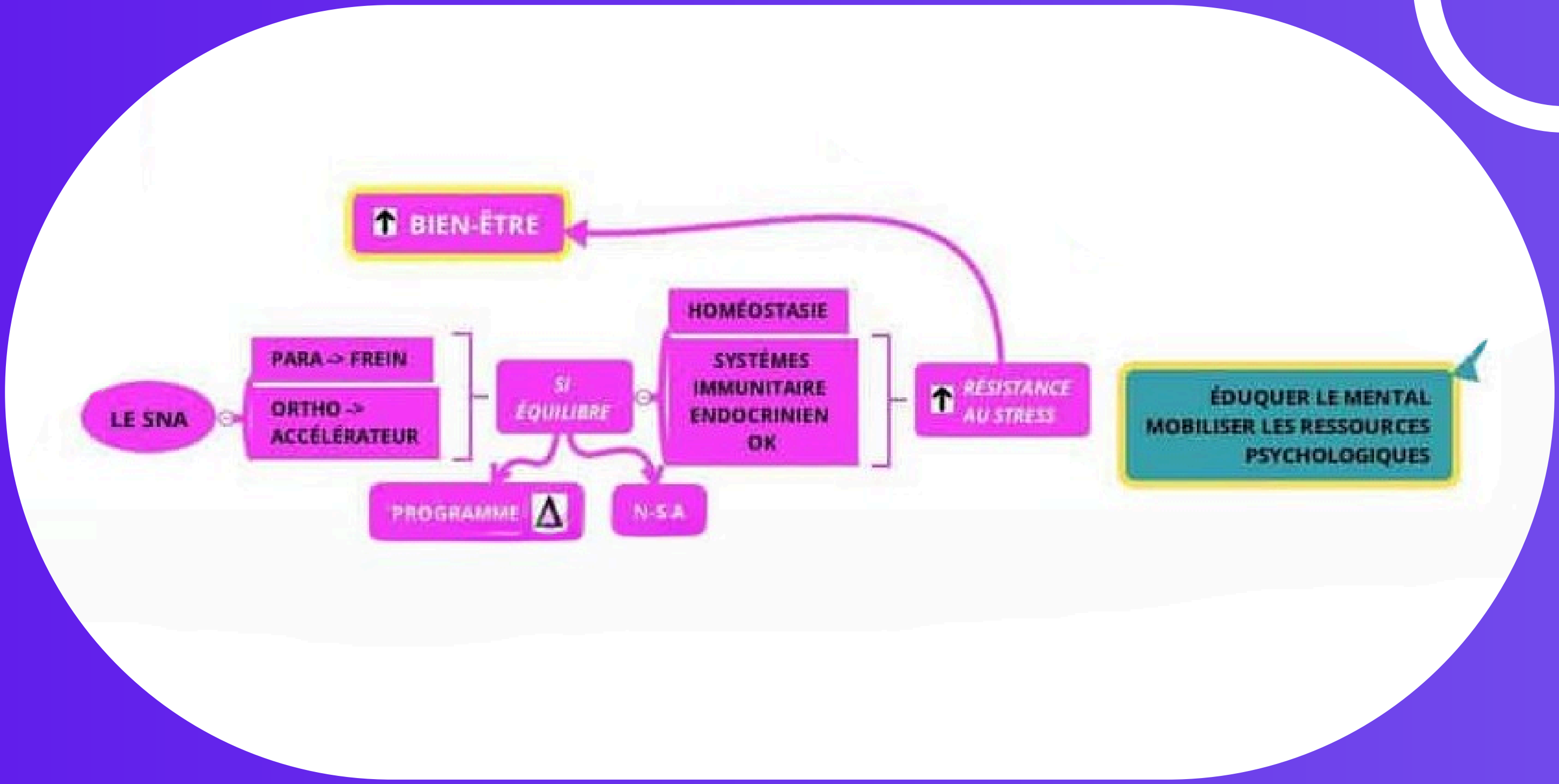
ZOOM SUR LE STRESS

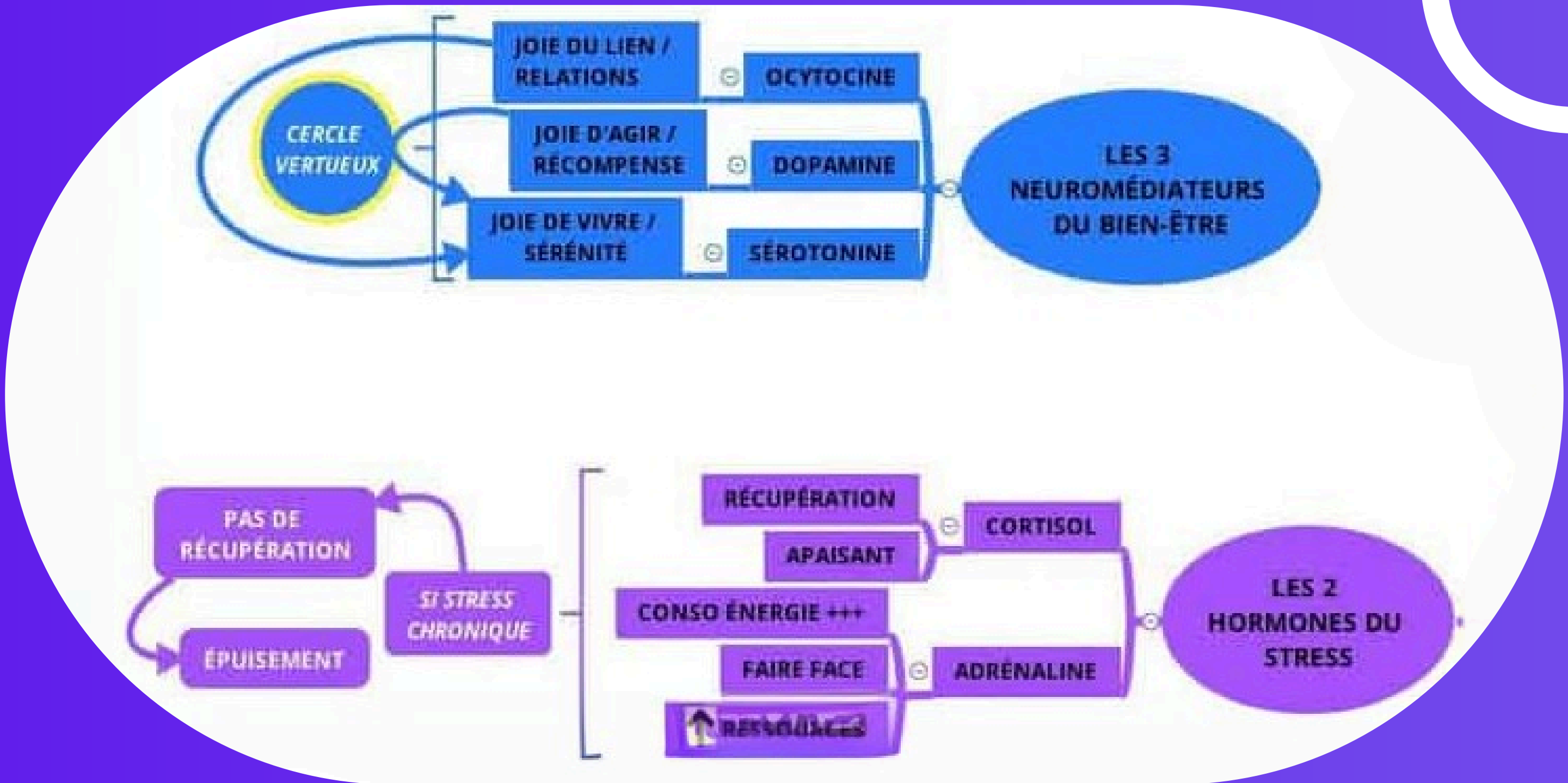
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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

Quels furent les symptômes ?

Etait-ce un stress ponctuel ou chronique ?



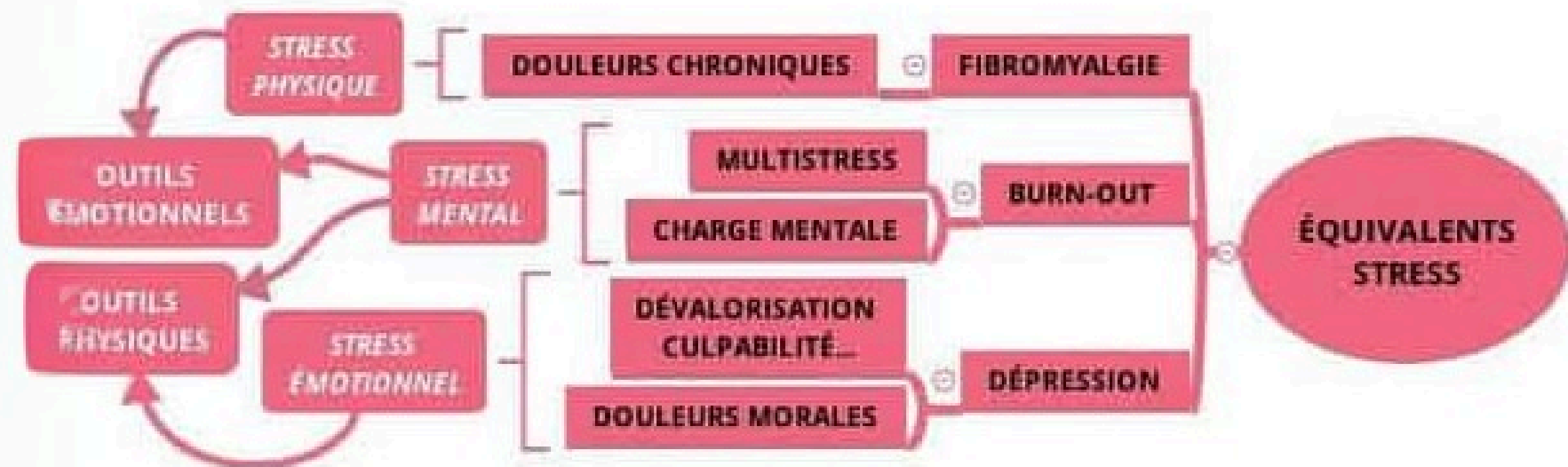


ZOOM SUR LES NEUROTRANSMETTEURS – MOIS 2

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 ?

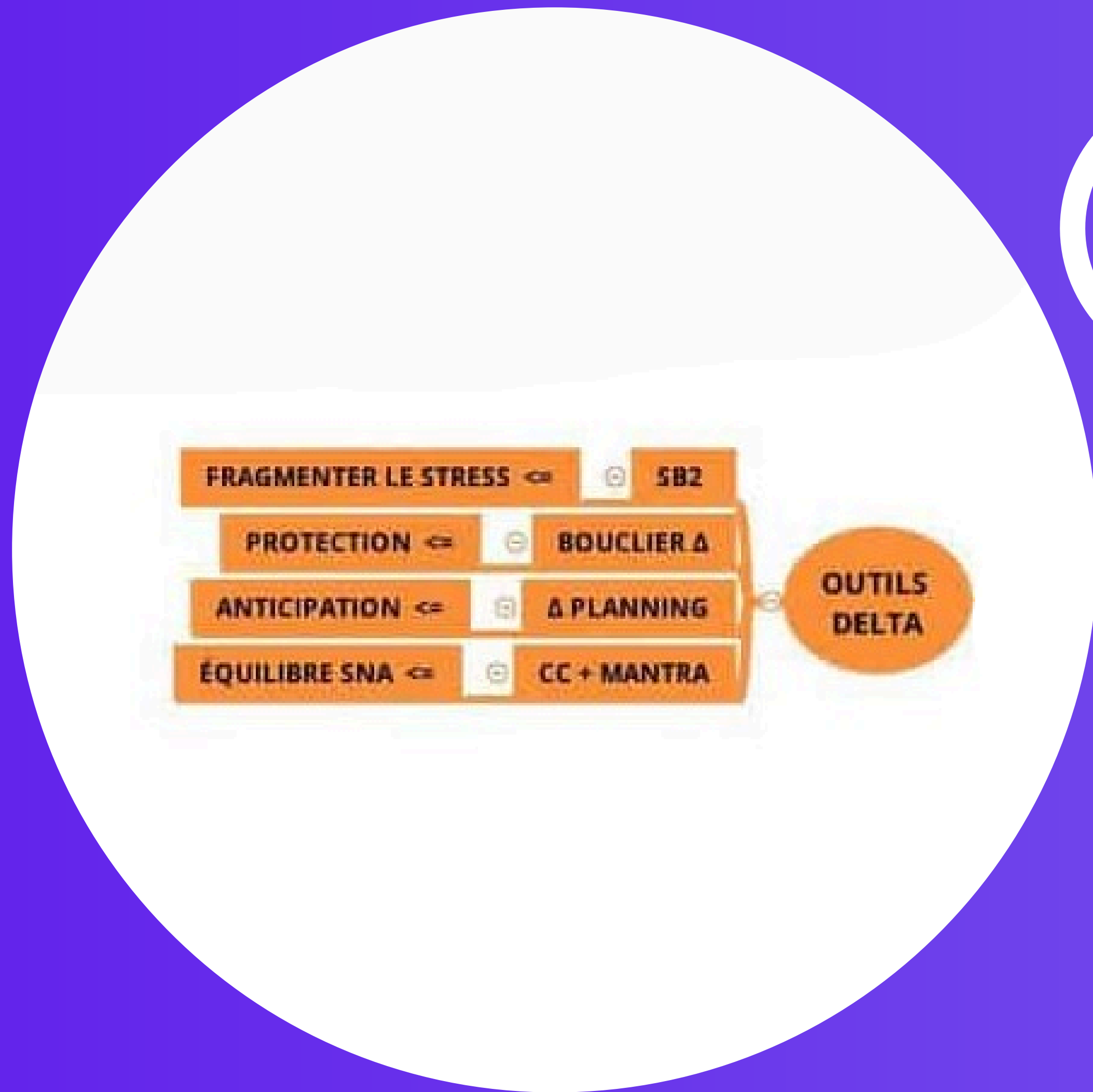


ZOOM SUR LES EQUIVALENTS STRESS – MOIS 2

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 !

