

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



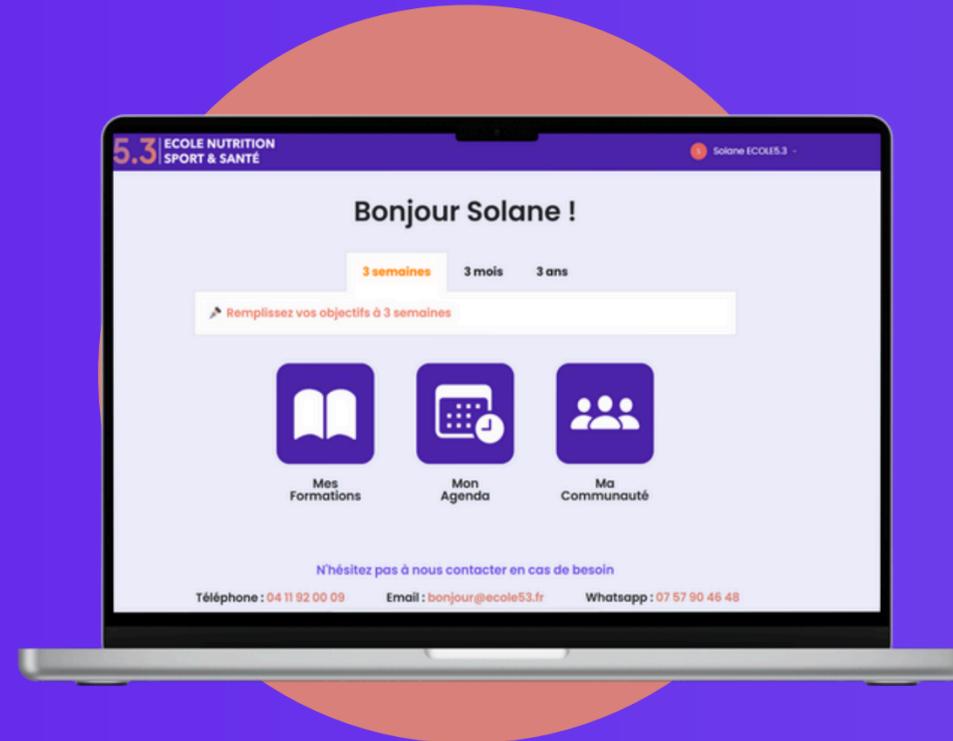


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

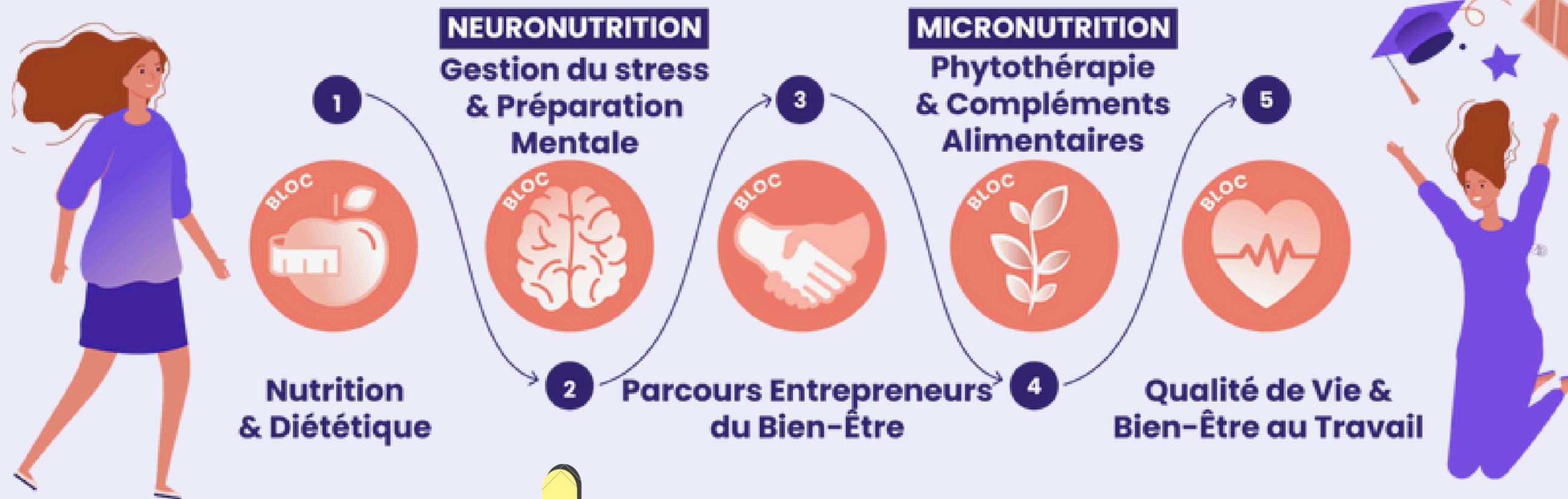
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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
	<p>12h45 - 13h45 🗨️ Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress</p> <p>18h30 - 19h15 ★ 🗨️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 - 19h15 🗨️ Neuro (Gestion du Stress & prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?</p>			<p>12h30 - 13h30 🗨️ Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition</p>		

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



*Animateur Stress & Nutrition
Tuteur 5.3*

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES :

- **OPTIMISER SON BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL À TRAVERS LA NEURO ET LA PSYCHONUTRITION - GESTION DU STRESS**
- **ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE**
- **ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

Hervé Pabic



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

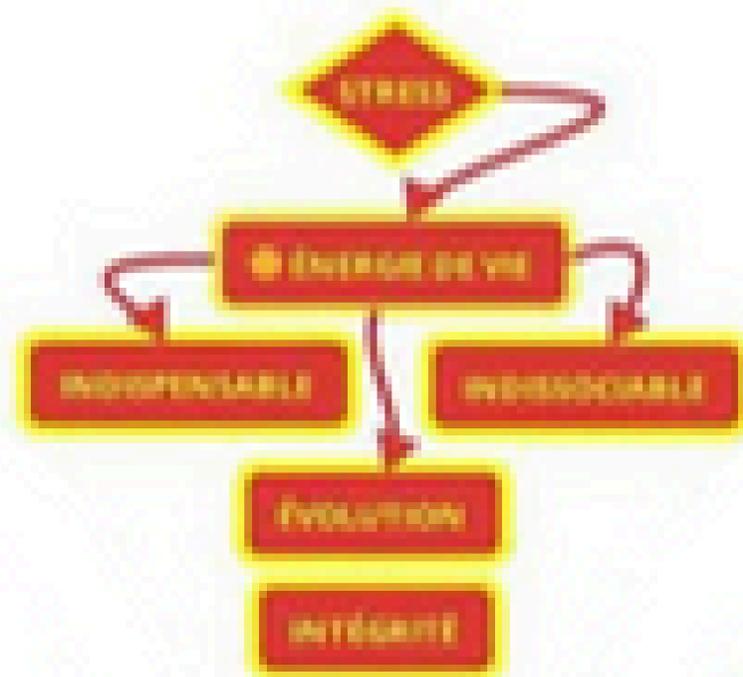
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 1



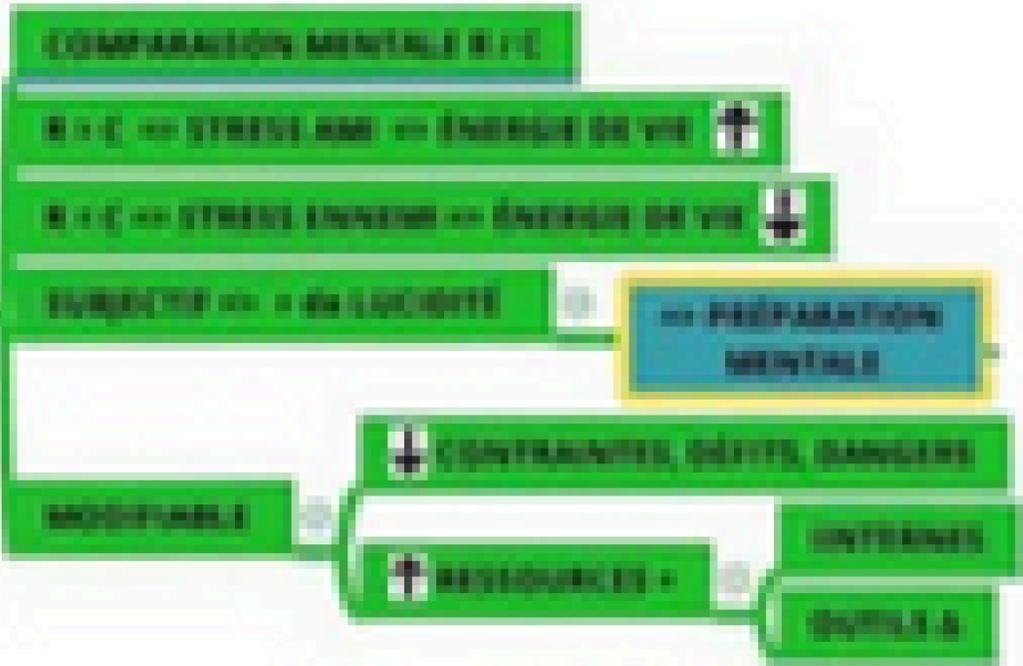
MODULE 1



DÉCODER
LE
STRESS



ÉQUILIBRE
RESSOURCES /
CONTRAINTES





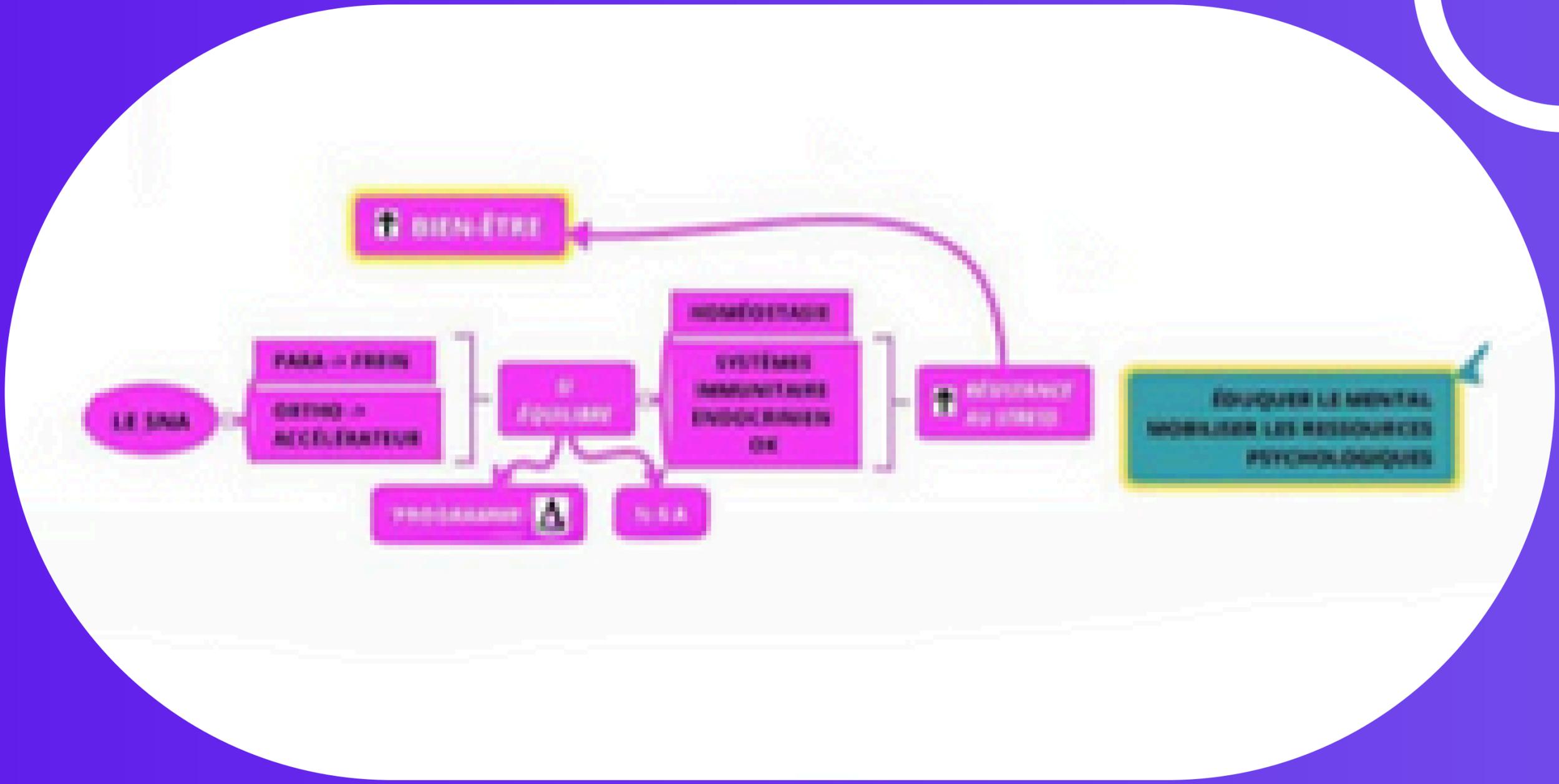
ZOOM SUR LE **STRESS**

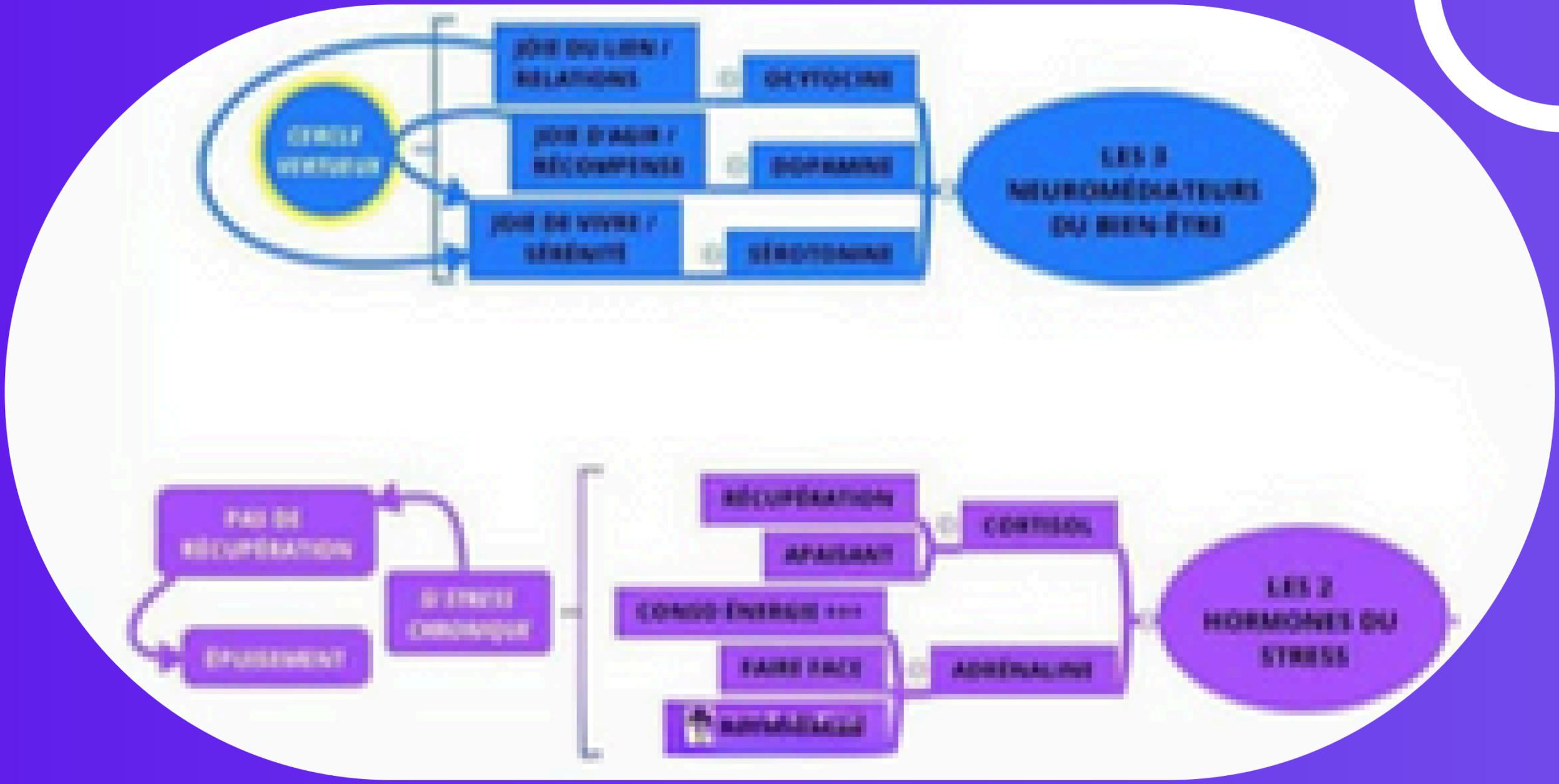
Quand avez-vous ressenti du stress pour la dernière fois ?

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 ?**

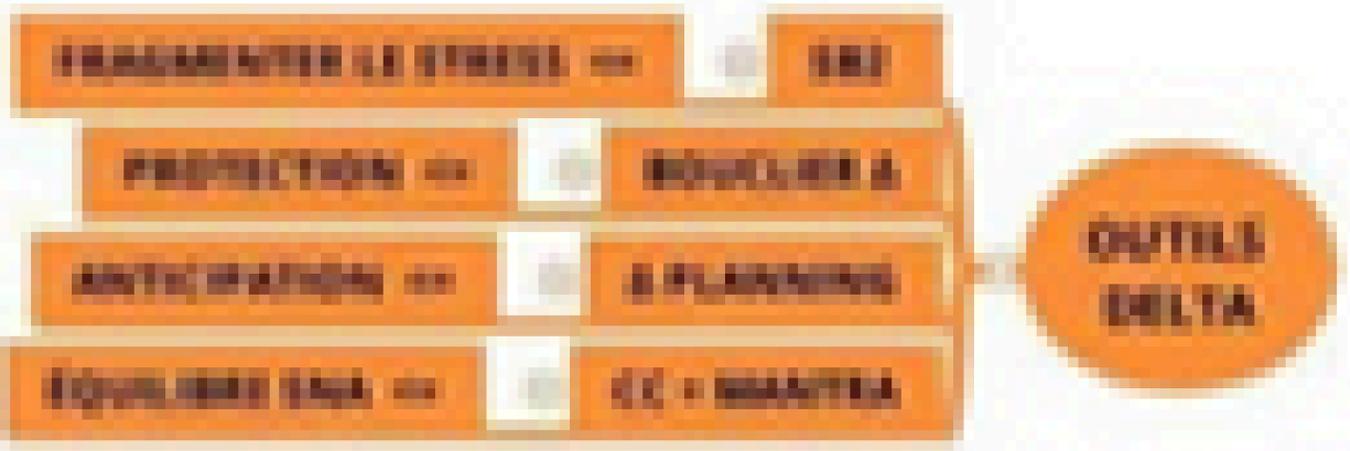
**Quelle autre neurotransmetteur
intervient ensuite ?**

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 type de stress s'agit-il ?

Quel est selon vous son équivalent stress ?



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 conseilleriez-vous dans un premier temps à Kévin pour l'aider à gérer ce stress au travail ?

À VOS QUESTIONS !

