

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



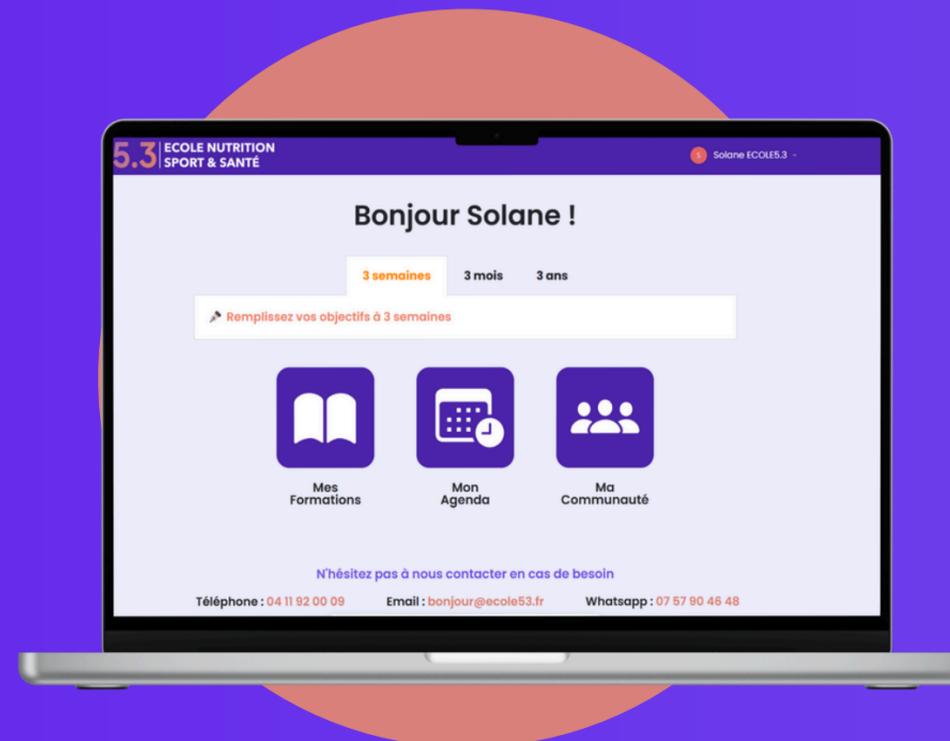


# Les fondamentaux



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**

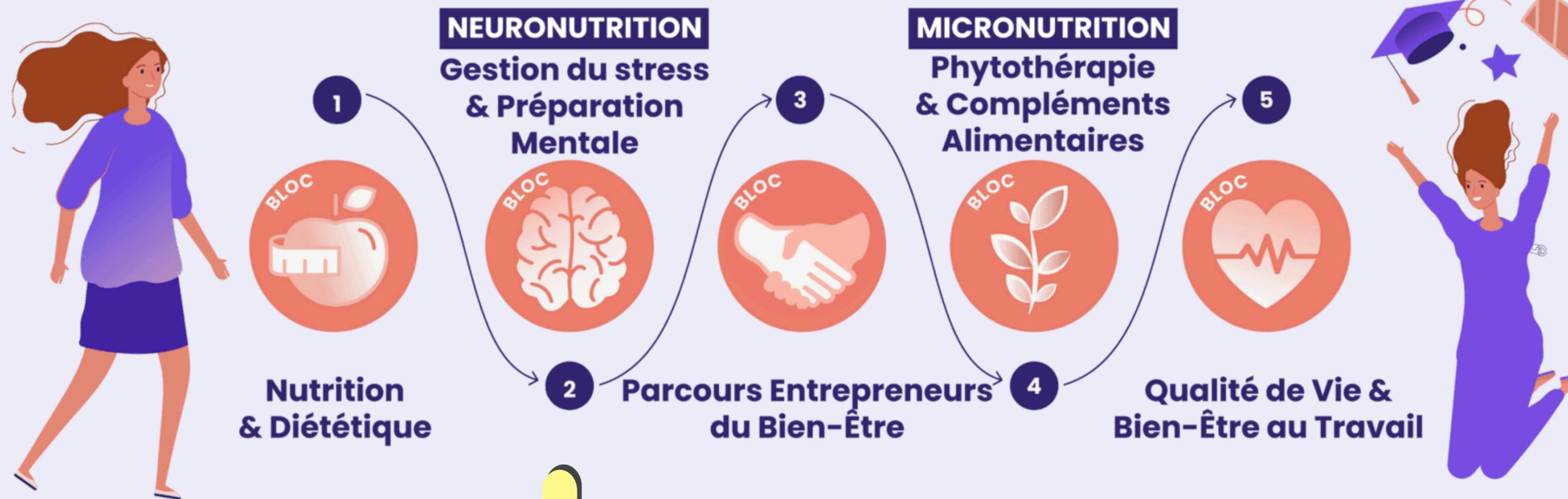
Formatrice en gestion du  
stress, de la douleur et des  
TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



## **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



VOUS  
ÊTES  
ICI

# Nos supers Mentors



*Animateur Stress & Nutrition.  
Jury Stress  
Tuteur 5.3*

**SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE :  
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS)**

- **PSYCHONUTRITION & GESTION DU STRESS**
- **ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE**
- **ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

*Hervé Le Pabic*

# Notre Expert



- ✓ Praticien en **P.N.L**
- ✓ Expert en **déblocages inconscients**
- ✓ Conseiller **Pleine Santé**

Mon Rôle : **Accompagner** les femmes à lever ce qui les freinent, (stress, émotions, rapport au poids) pour qu'elles trouvent **équilibre**, **apaisement** et ce **déclat intérieur** qui change tout.

Florian BOURDON



# AGENDA

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

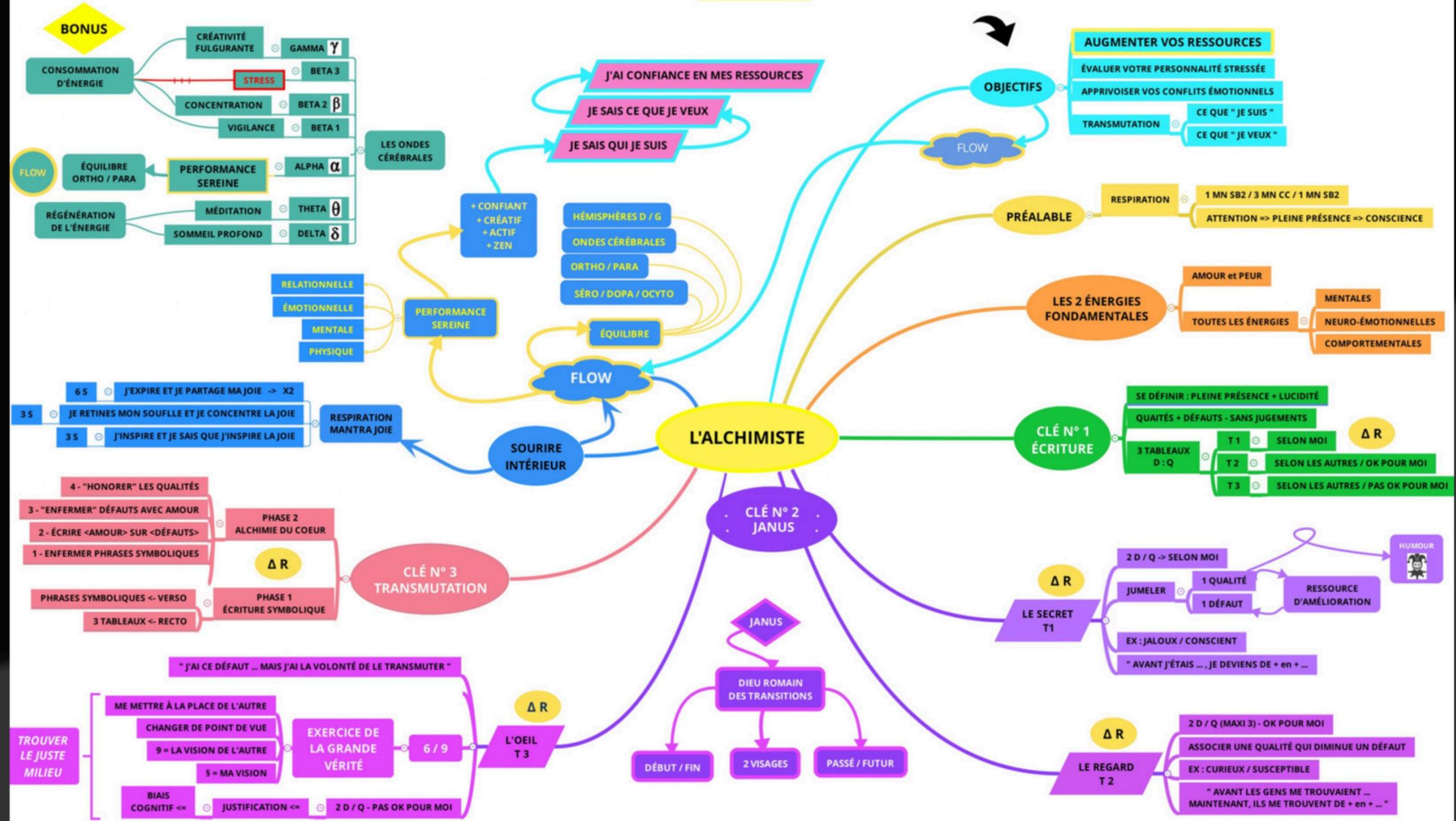
Mind map / Cas pratique

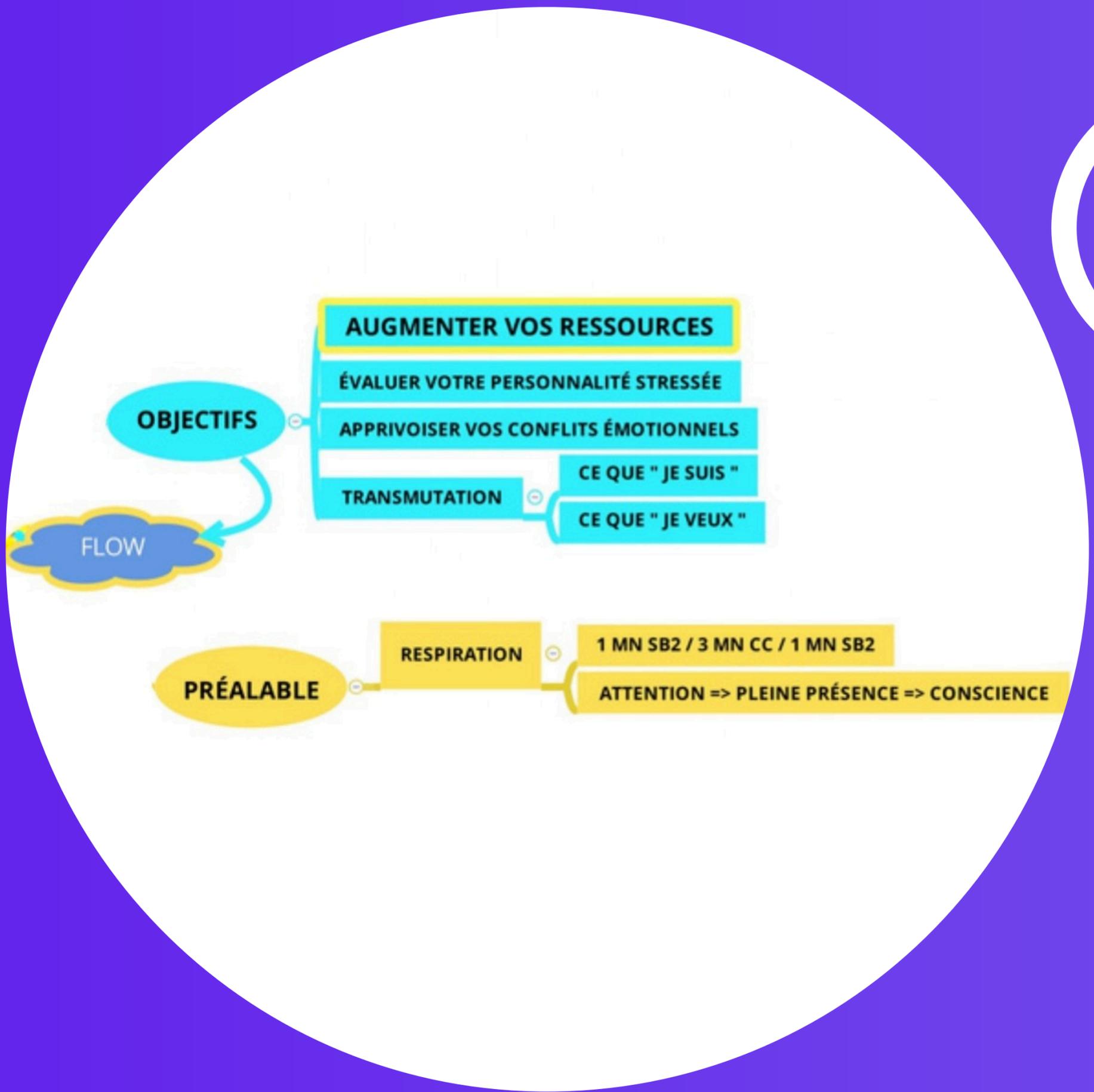
Vos questions

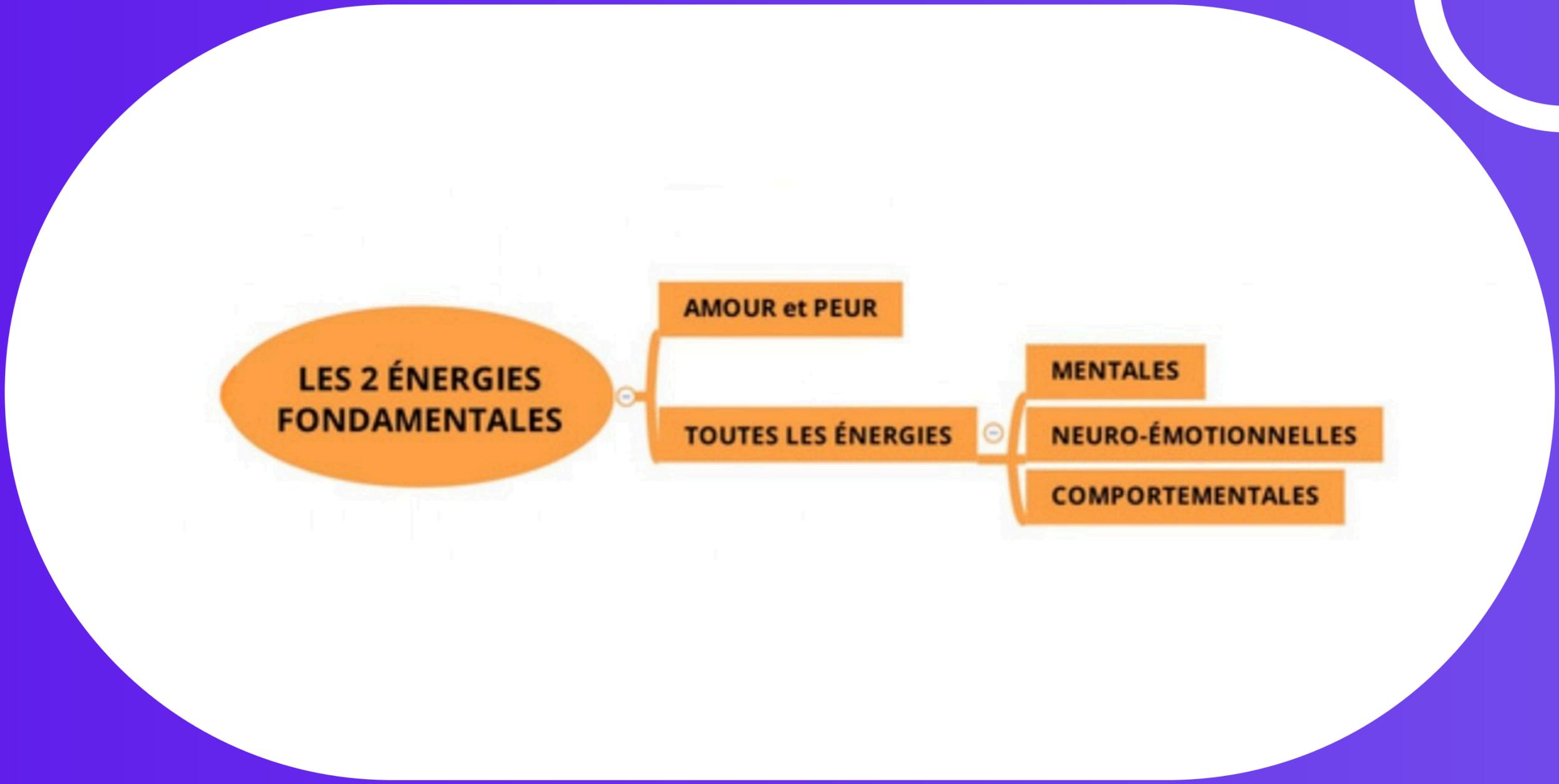
**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**

# MODULE 2







**LES 2 ÉNERGIES  
FONDAMENTALES**

**AMOUR et PEUR**

**TOUTES LES ÉNERGIES**

**MENTALES**

**NEURO-ÉMOTIONNELLES**

**COMPORTEMENTALES**

**CLÉ N° 1  
ÉCRITURE**

**SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ**

**QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS**

**3 TABLEAUX  
D:Q**

**T 1**



**SELON MOI**

**T 2**



**SELON LES AUTRES / OK POUR MOI**

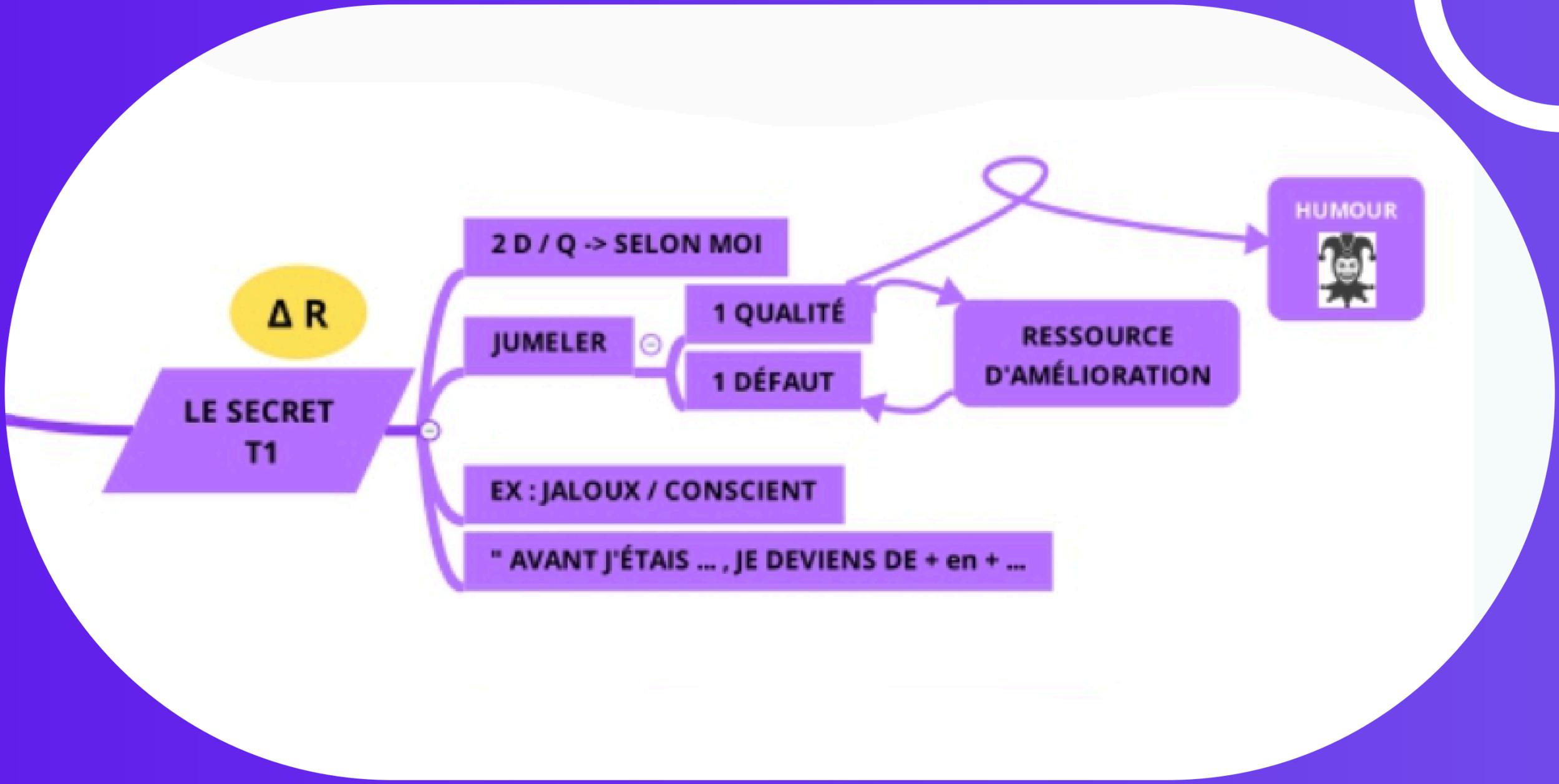
**T 3**



**SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI**

**Δ R**





$\Delta R$

LE SECRET  
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ...

RESSOURCE  
D'AMÉLIORATION

HUMOUR





$\Delta R$

LE REGARD  
T 2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

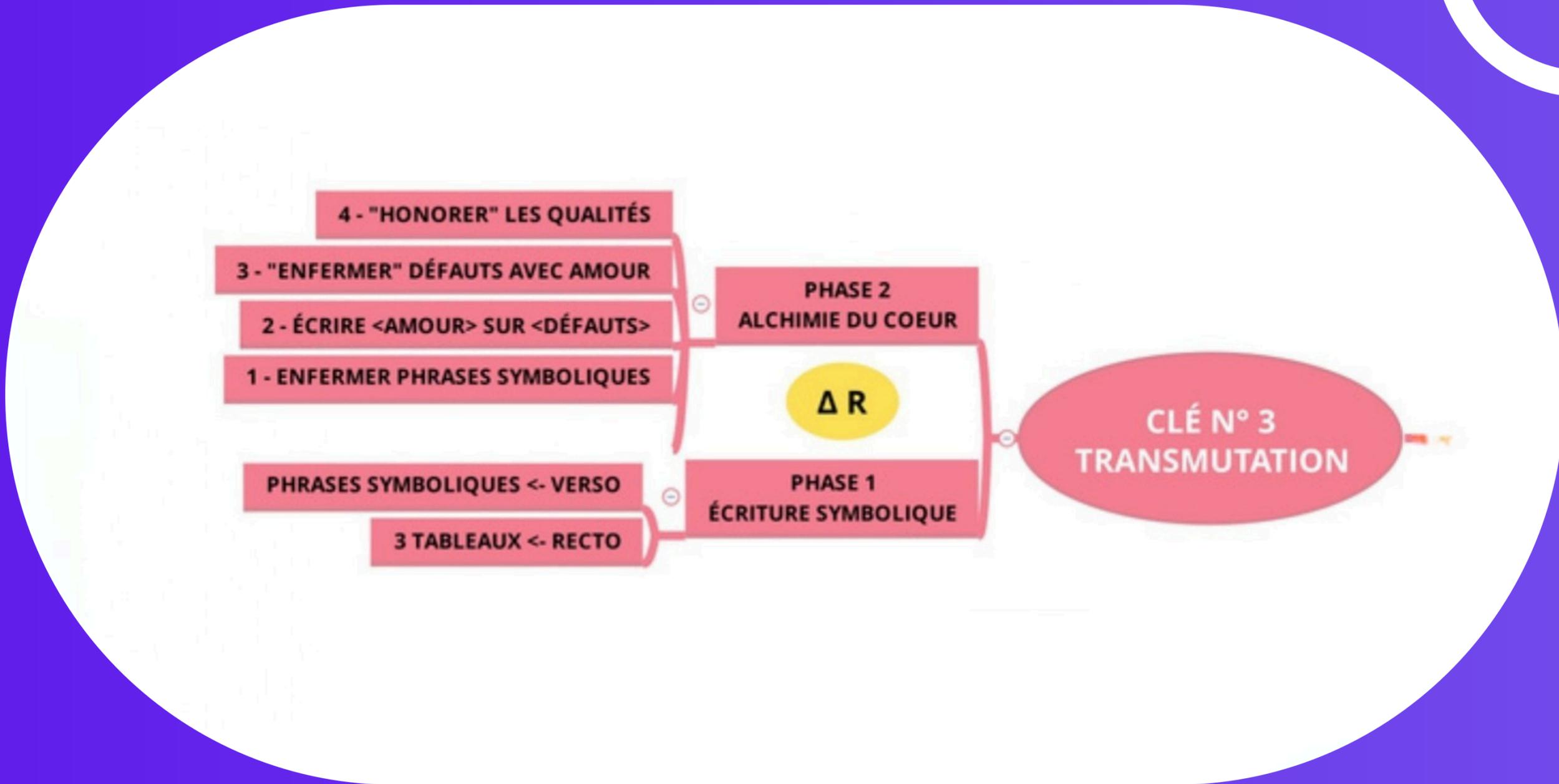
" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...  
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

## ZOOM SUR LE REGARD DE JANUS – MOIS 2

**Lors de la soirée, une amie de Jessica de longue date lui reproche d'être de mauvaise foi, ce qui impacte beaucoup Jessica.**

**En quoi l'exercice du regard de Janus va aider Jessica à accepter l'avis de son amie ?**





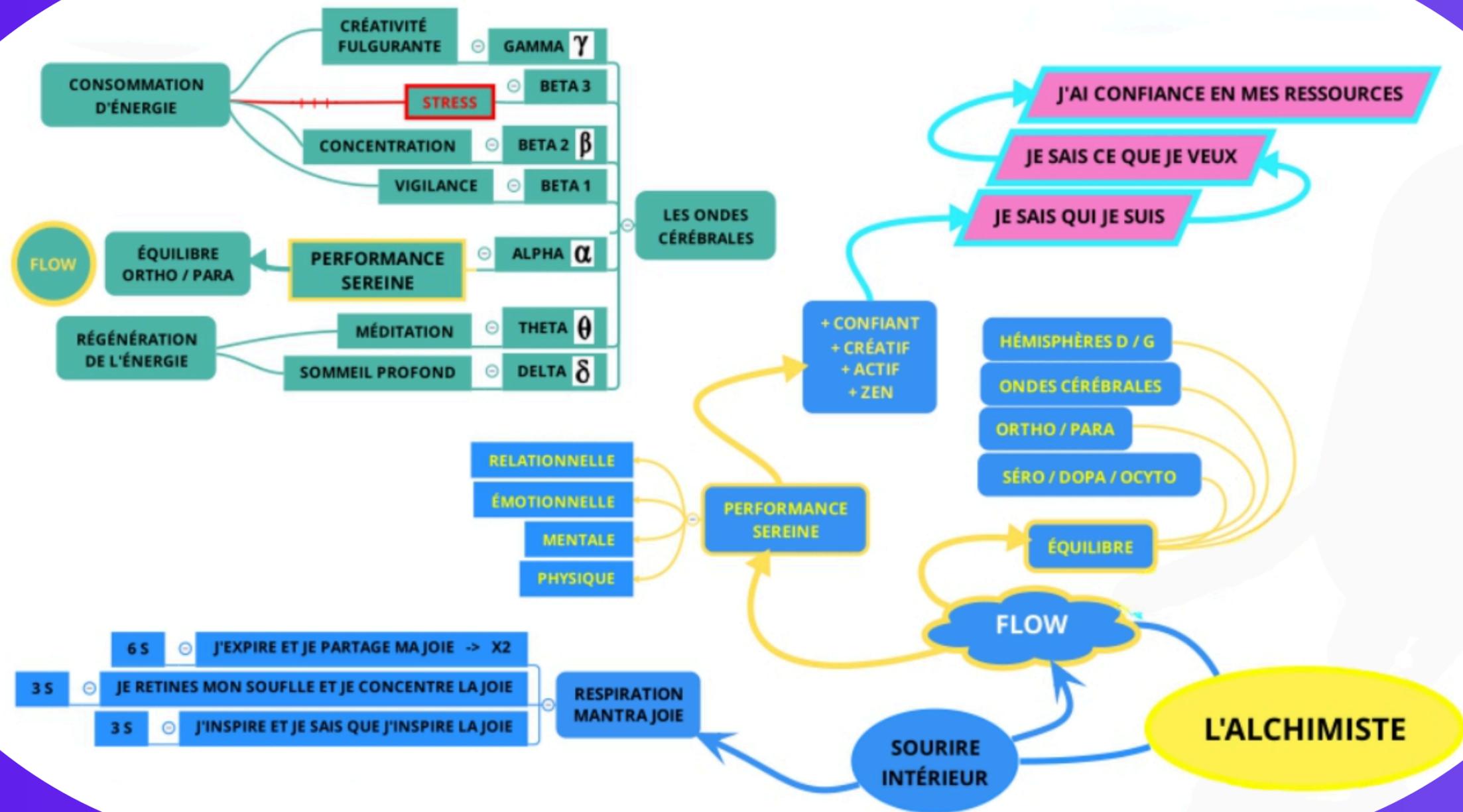
# SONDAGE

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR  
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

# SONDAGE

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR  
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

**DELTA RESPIRATION + SOURIRE INTÉRIEUR**



## ZOOM SUR **L'ÉTAT DE FLOW** – MOIS 2

**Jessica pratique la peinture intuitive depuis quelques mois et peut passer des heures à créer sans se rendre compte du temps qui passe. Elle oublie son téléphone et ses soucis, se sentant portée comme si "ça peignait tout seul".**

**Comment lui expliquer ce qu'il se passe au niveau physiologique ?**

# À VOS QUESTIONS !

