

● 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

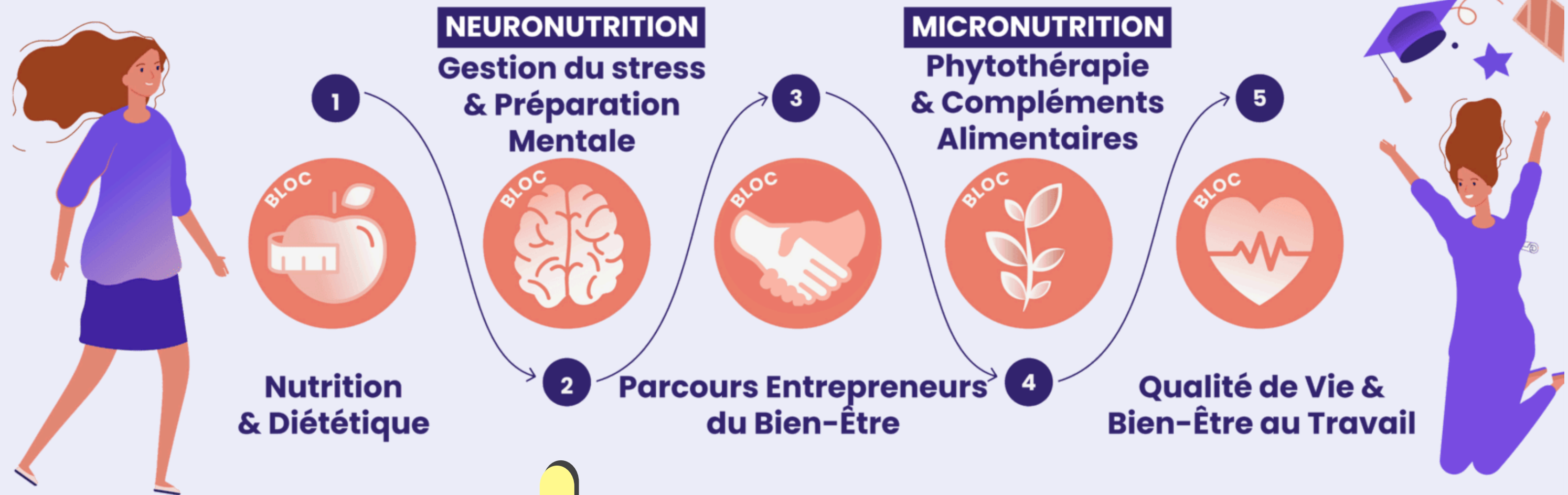


## **Fabrice Boutain**

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



*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*



# 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

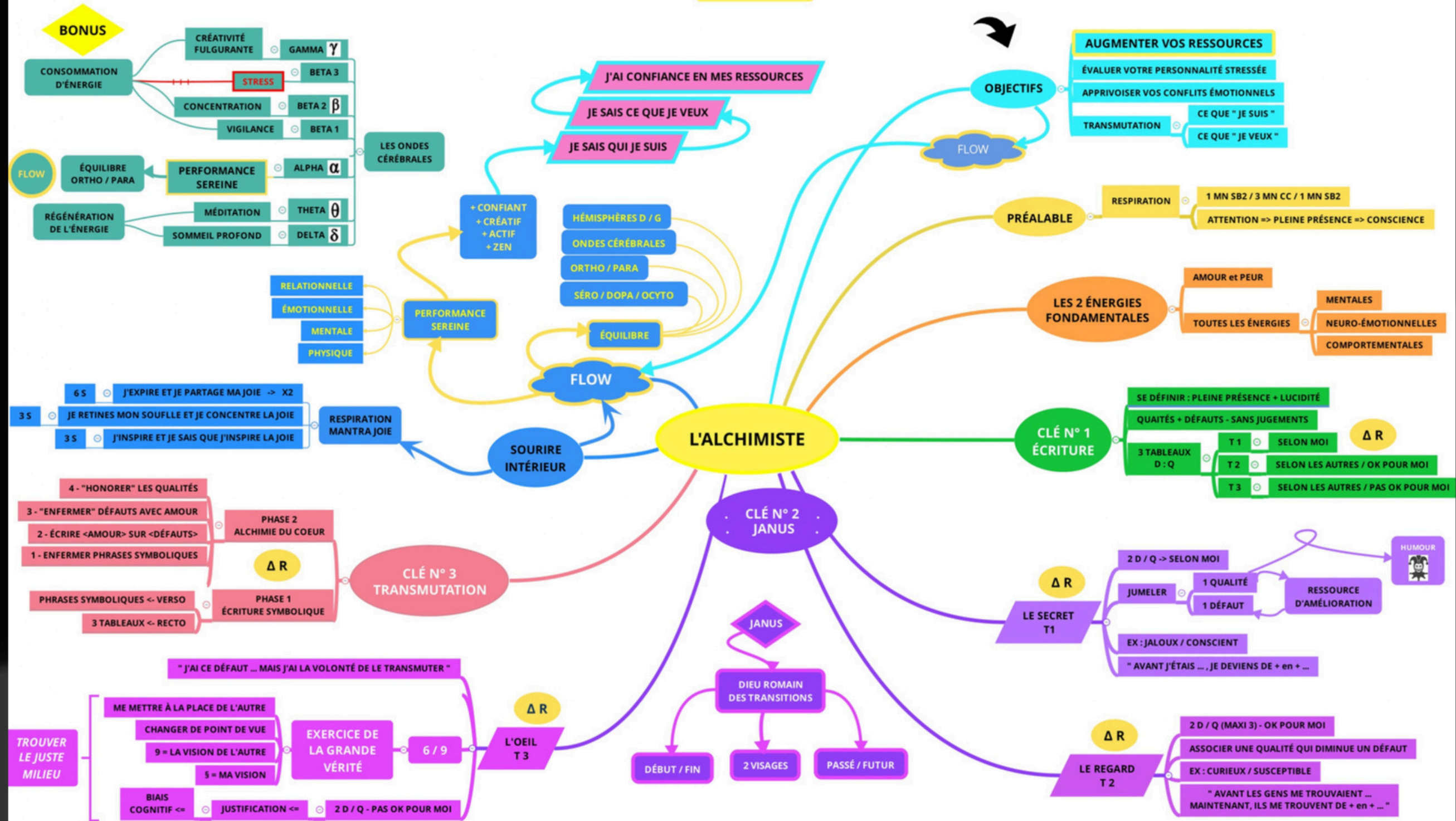
Vos questions

**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**



## MODULE 2









**LES 2 ÉNERGIES  
FONDAMENTALES**

**AMOUR et PEUR**

**TOUTES LES ÉNERGIES**

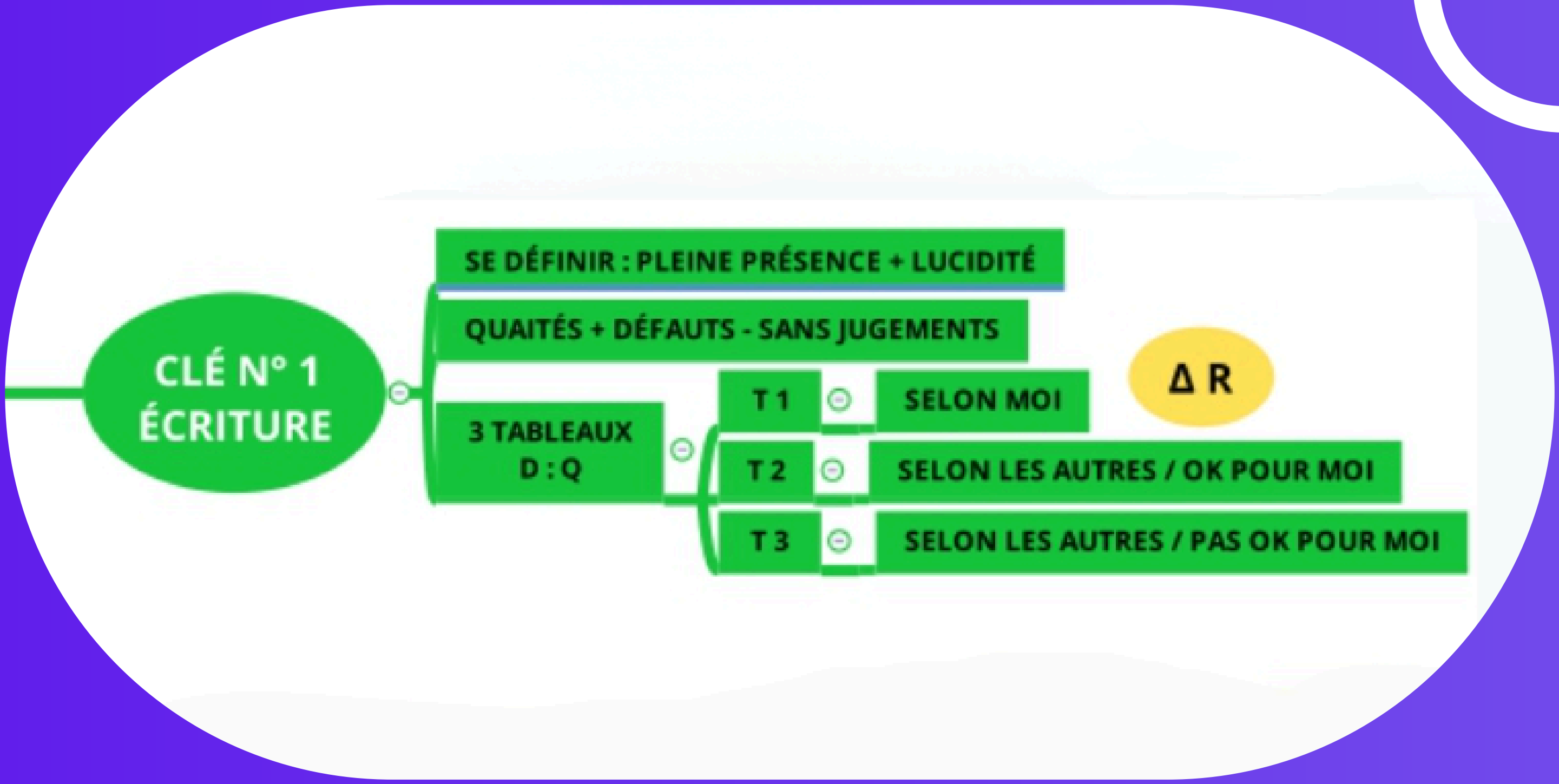
**MENTALES**

**NEURO-ÉMOTIONNELLES**

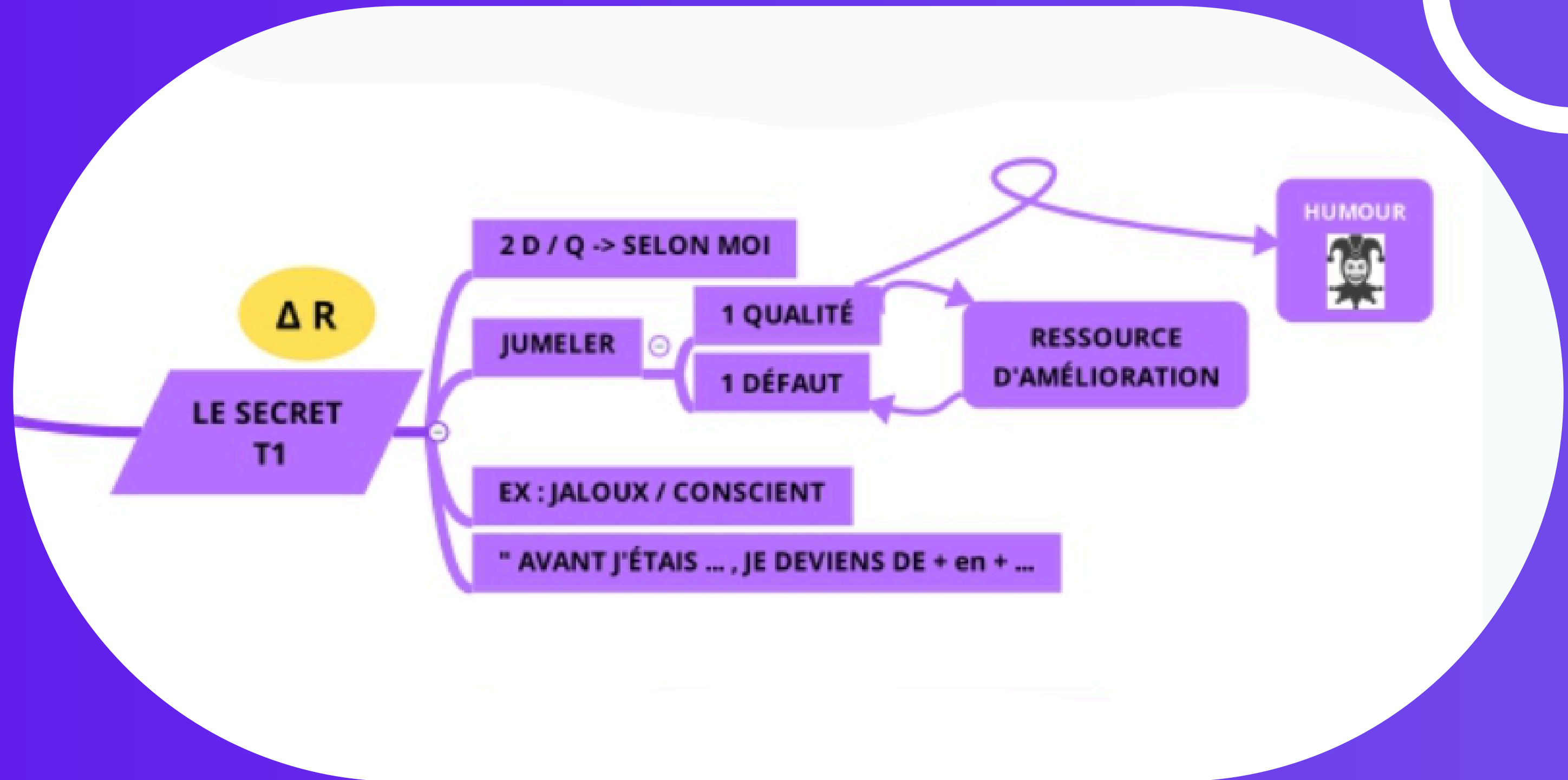
**COMPORTEMENTALES**











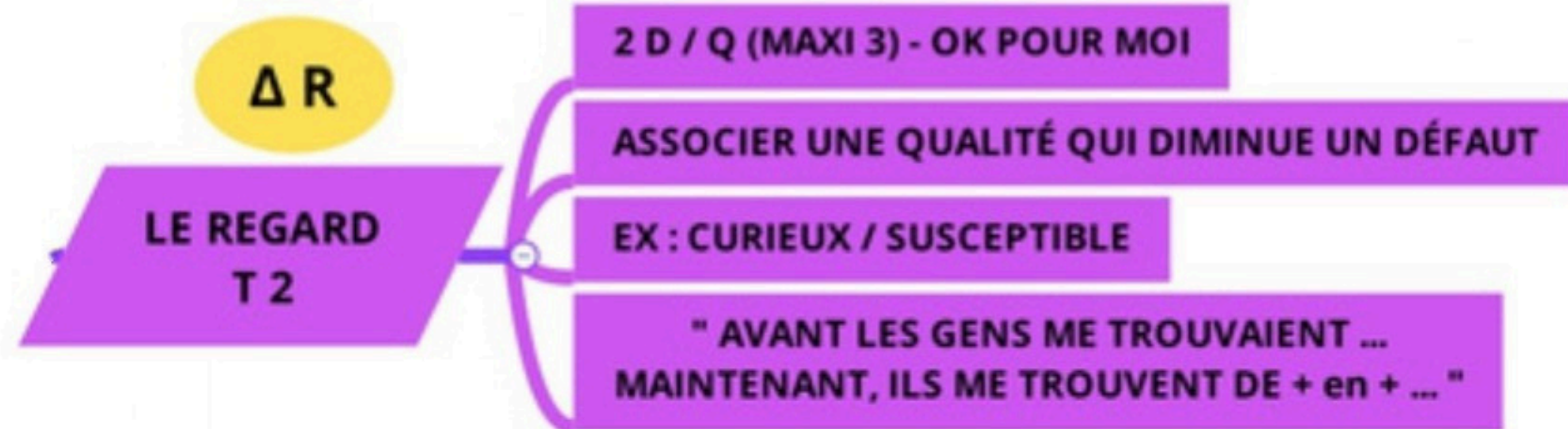


# **ZOOM SUR LE SECRET DE JANUS – MOIS 1**

**Jessica se rend à une soirée avec des amis sur le thème de la connaissance de soi, et il est demandé à chacun de partager un de ses traits dominants de caractère.**

**Quelle pourrait être l'utilité de partager avec les autres ses traits de caractère ?**

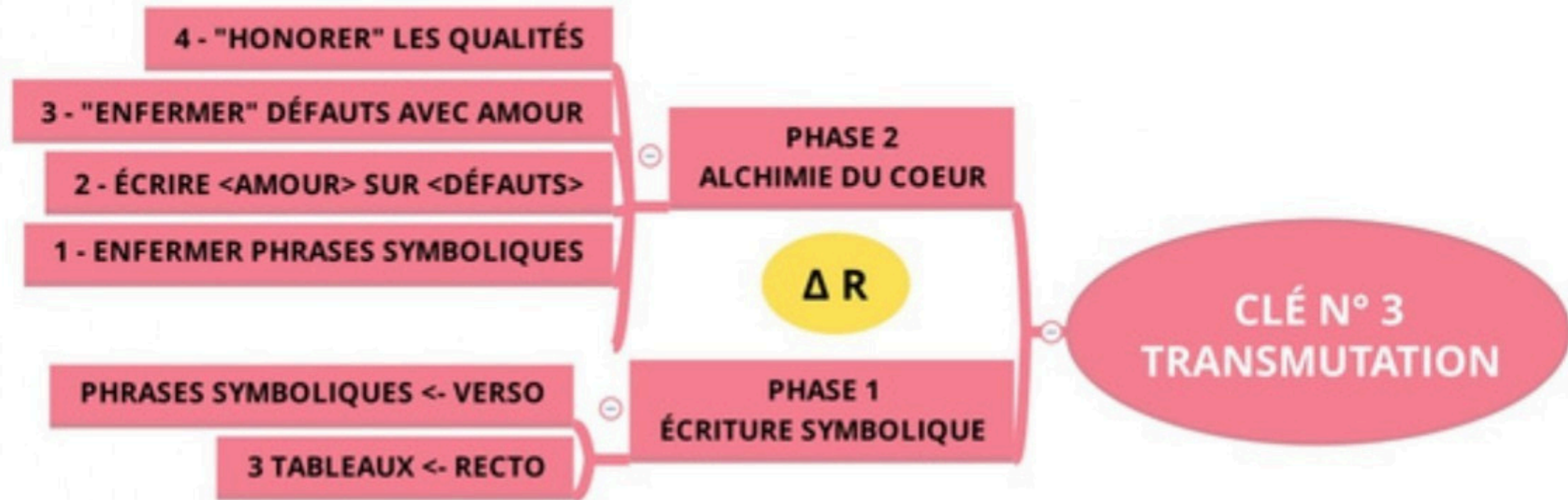














# SONDAGE

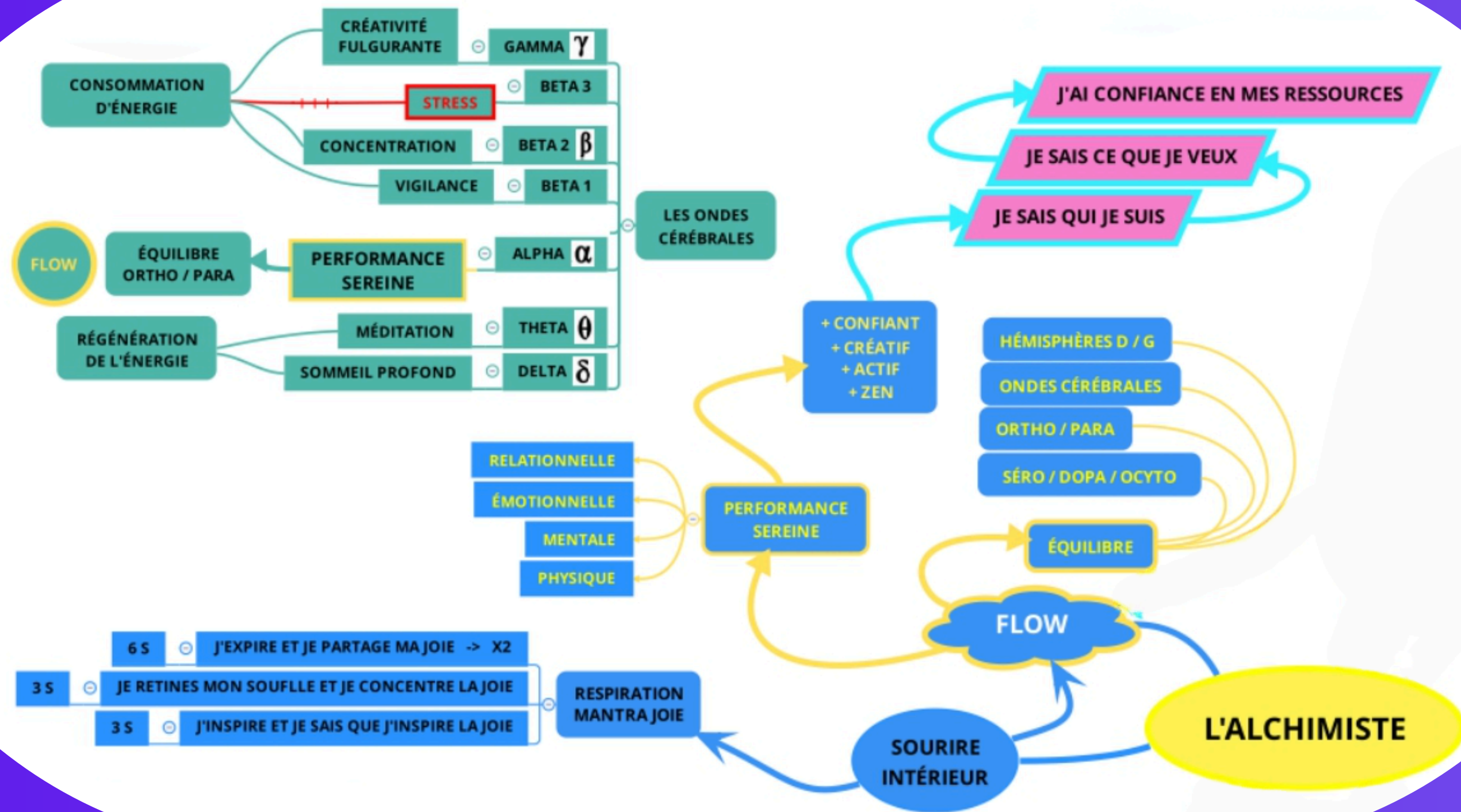
**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR  
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**



# 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 1**

**Jessica fait de la danse classique depuis de nombreuses années, elle vous dit que pendant ces moment-là, elle se sent complètement bien, sereine et performante.**

**Comment lui expliquer cet état de façon très simple et concise ?**

# À VOS QUESTIONS !

