

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES

GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



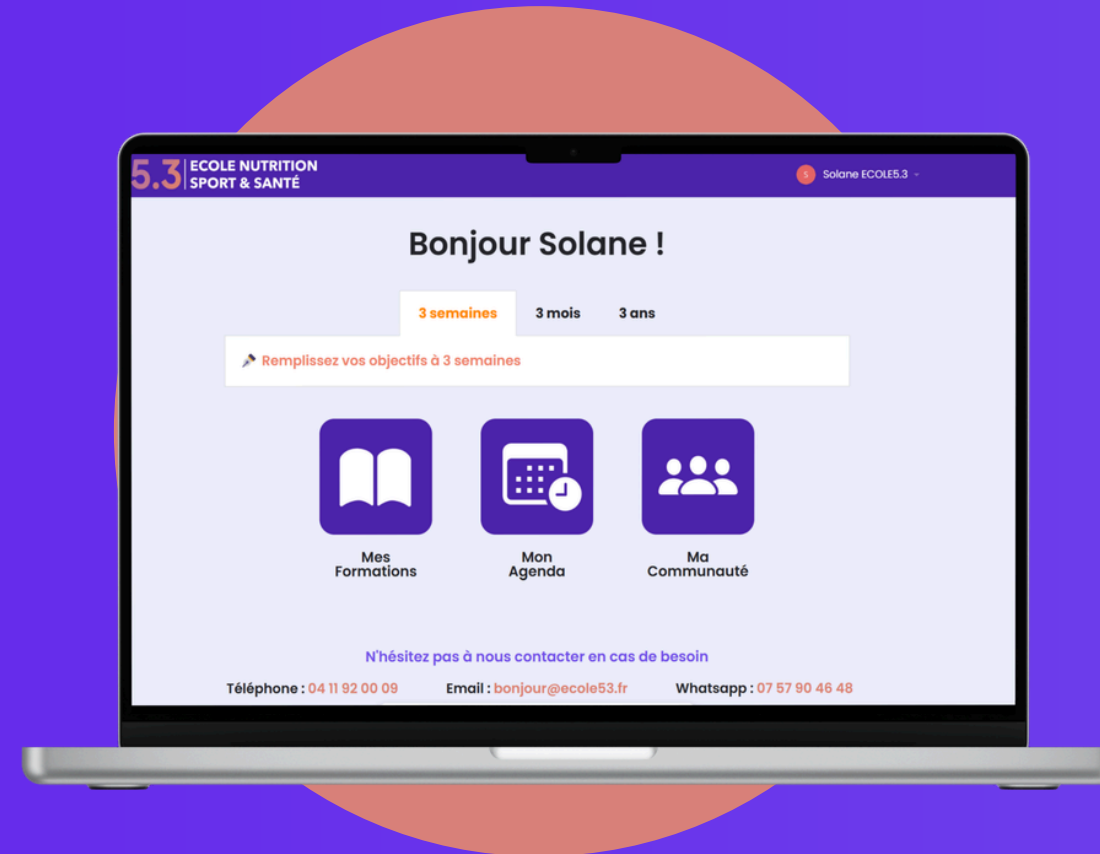


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

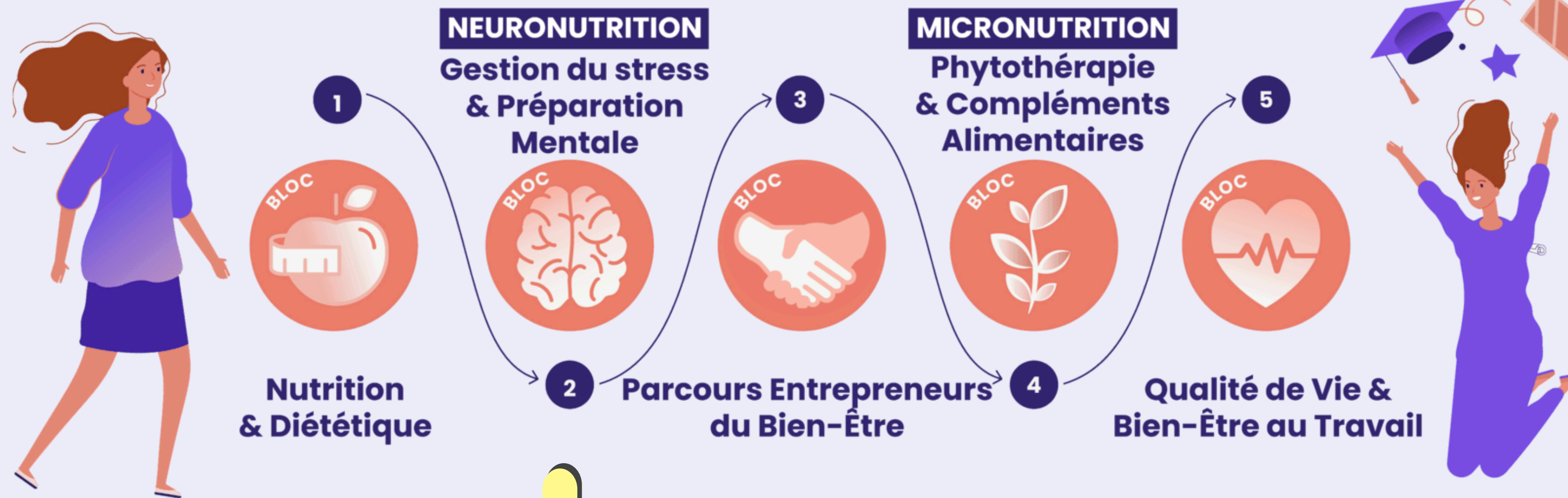
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

Notre Expert



Florian BOURDON



Coach et Maître Praticien en P.N.L



Expert en blocges internes



Mentor 5.3 Neuro-Nutrition

Mon rôle : Guider celles et ceux qui portent des **poids invisibles** — émotionnels, mentaux ou liés à leur histoire — à les identifier et à **se libérer** de ces fardeaux pour retrouver **clarté, légèreté et une direction plus juste** dans leur vie.



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

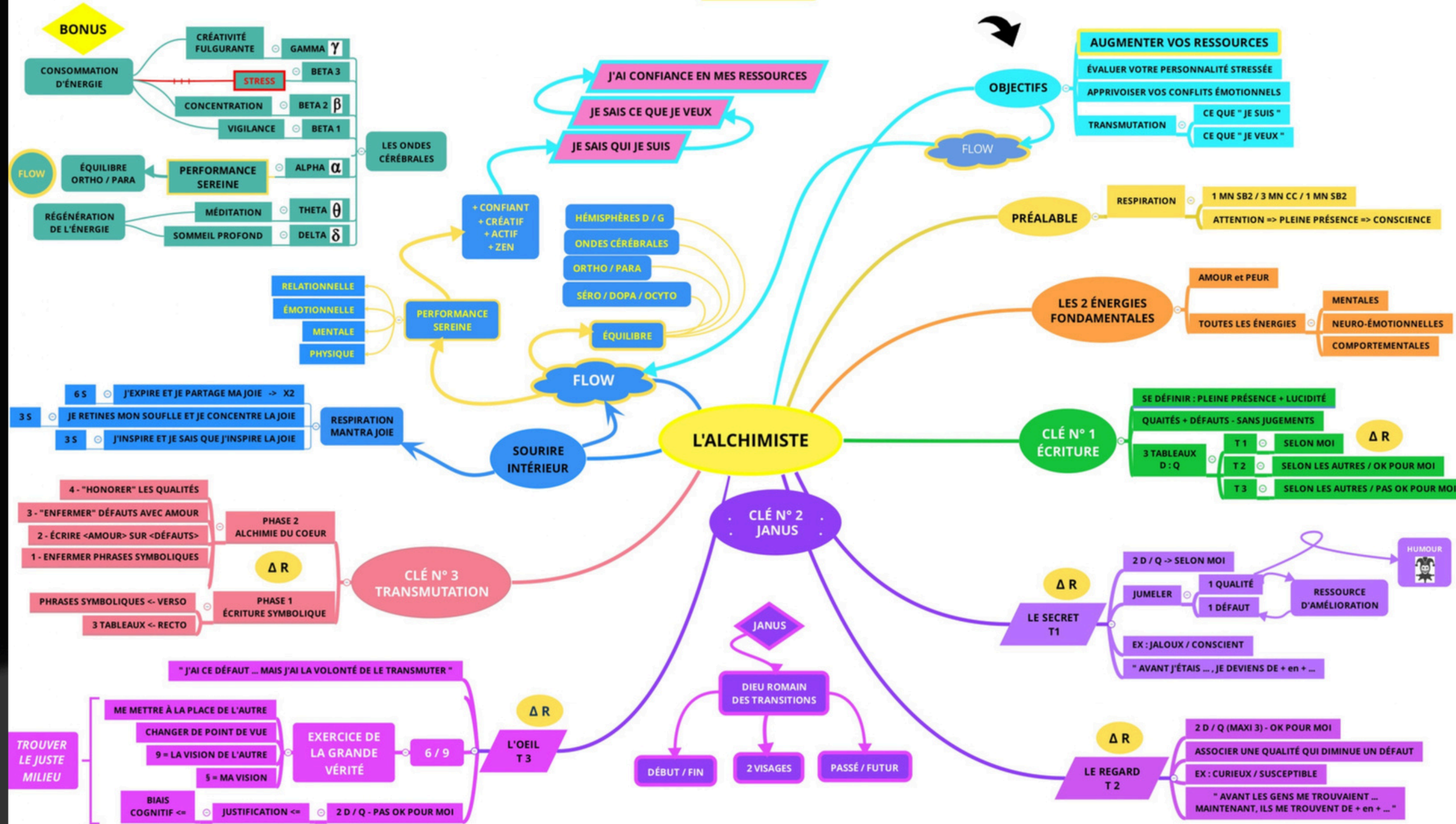
Mind map / Cas pratique

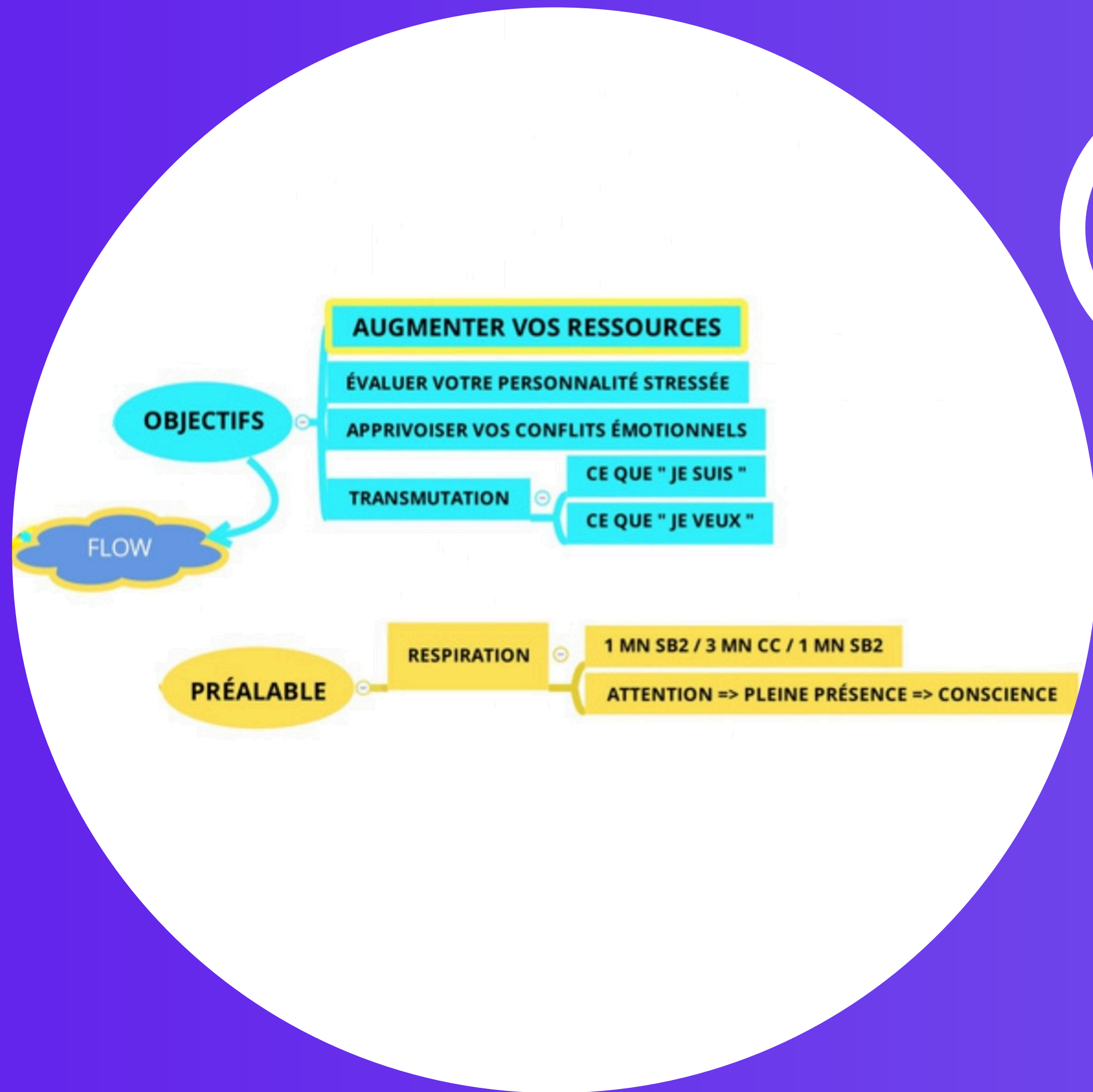
Vos questions

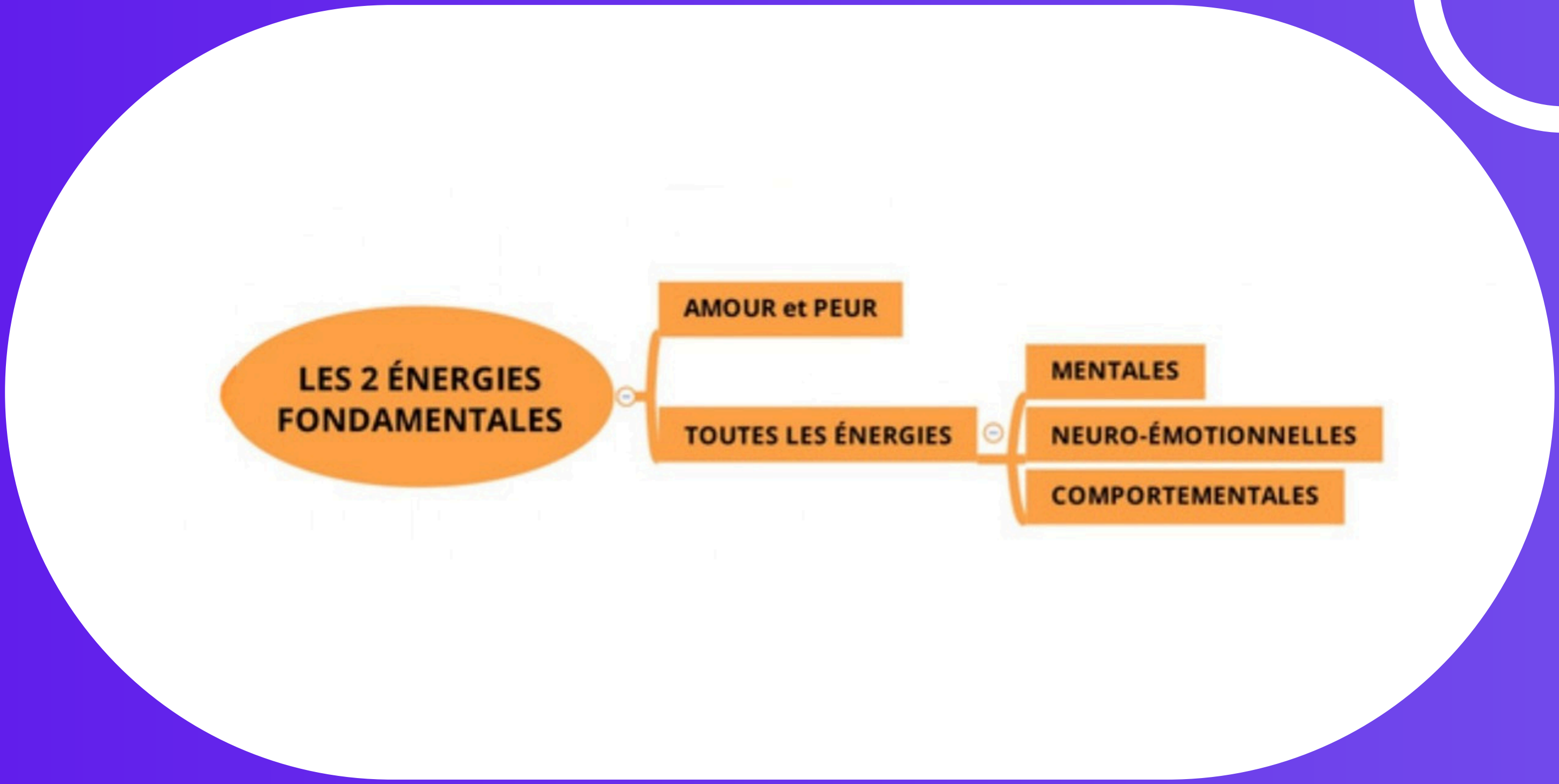
13h40–13h45

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

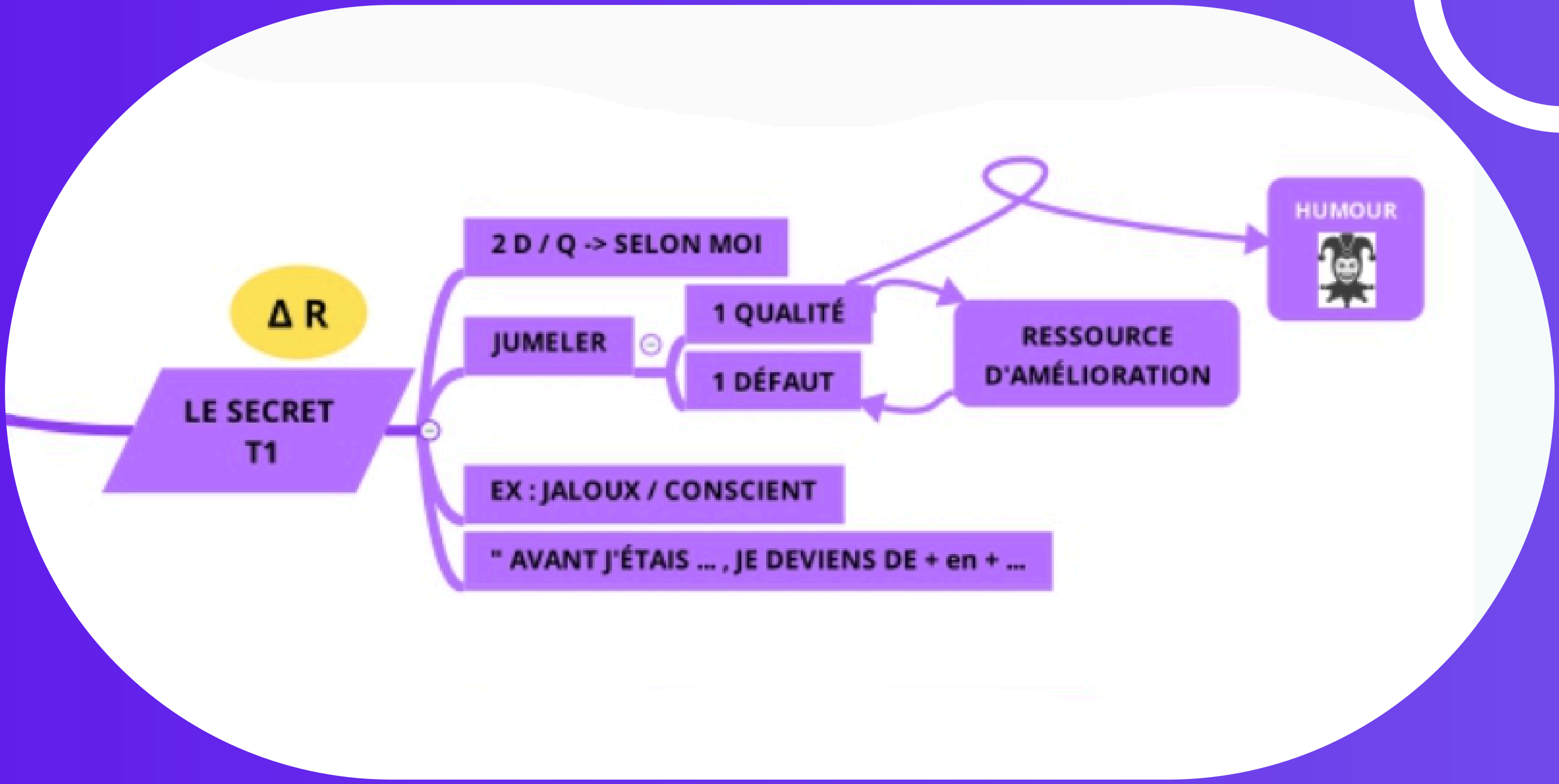
T 3



SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

Δ R







ΔR

LE REGARD
T 2

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

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

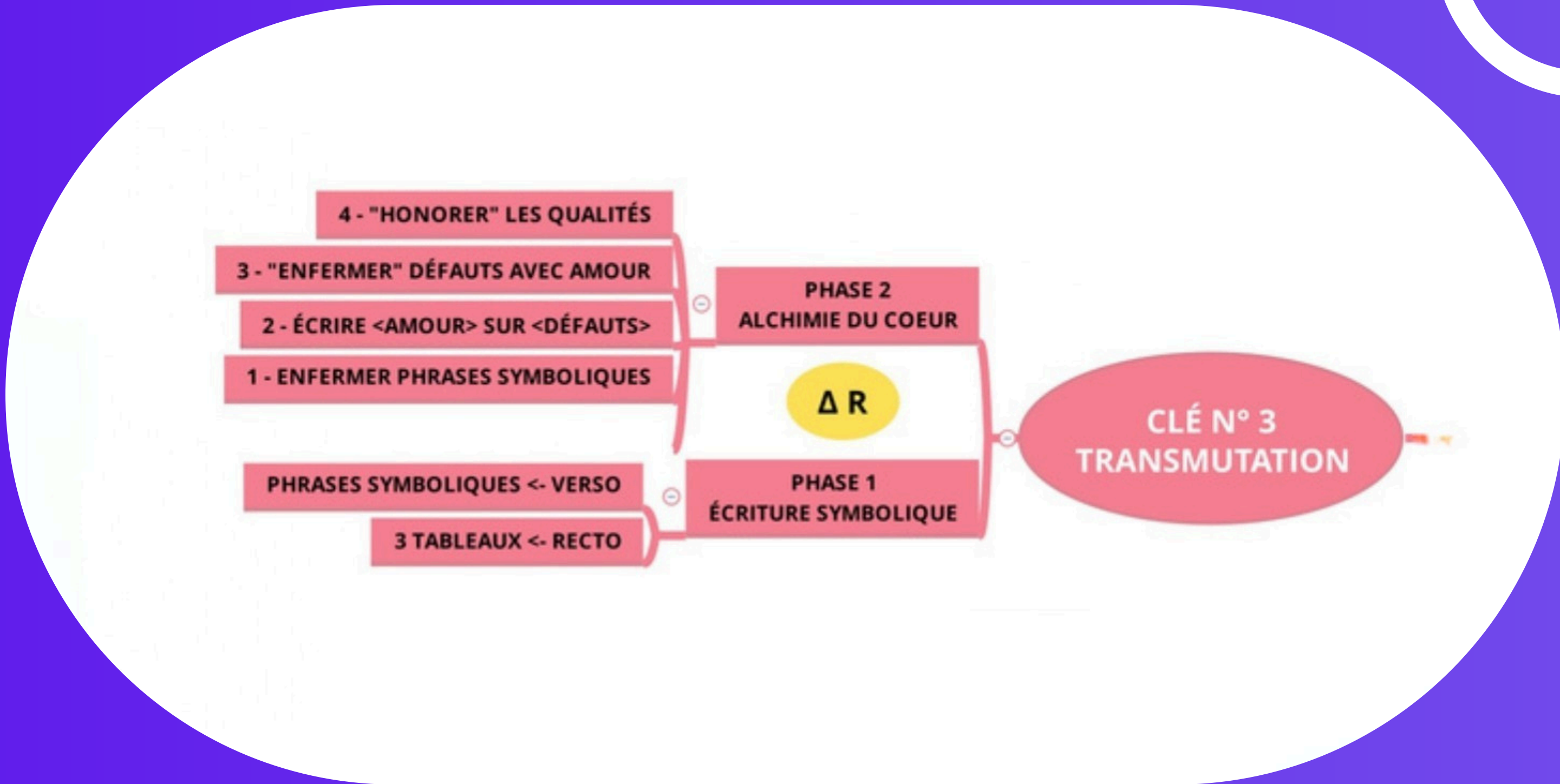
" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

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 ?





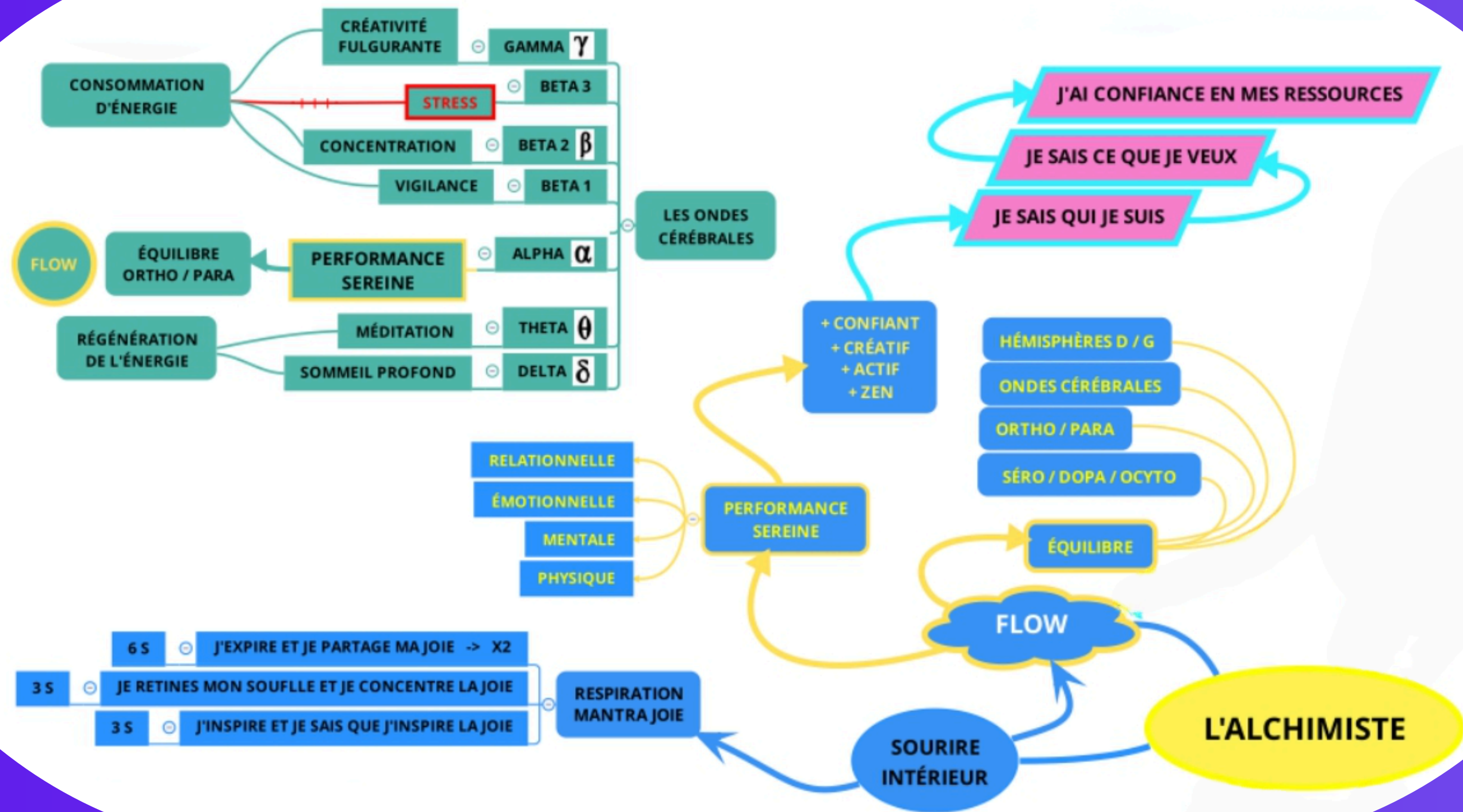
SONDAGE

**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 ?

Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

Devoir en groupe

Avec votre Beta-Testeur :

Demande au bêta-testeur de nommer une émotion qui lui prend de l'énergie actuellement, puis guide 3 respirations lentes en l'invitant à observer cette émotion sans jugement.

Termine par une respiration où il inspire la ressource dont il a besoin (calme, confiance, sécurité) et expire en la laissant s'installer.



Utilisez **Cerise** votre assistant IA 5.3



ACCUEIL **Parcours Nutrition Pleine Santé** RETOUR

BLOC 1 Nutrition & Diététique

BLOC 2 Gestion du Stress & Mental

BLOC 3 Création d'entreprise & Marketing Digital

BLOC 4 Phytothérapie & Micronutrition

BLOC 5 Qualité de vie & Bien-Être au travail

CONNEXION AUX FORMATIONS

L'école 5.3, c'est aussi

SPÉCIALISATION NUTRITION AVEC CLAIRE DORAY

SPÉCIALISATION ENTREPRENEUR AVEC MARIE-PIERRE BOUYAUX

BILAN DE COMPÉTENCES 8 H D'ACCOMPAGNEMENT – ÉLIGIBLE AU CPF

INDEX GLYCÉMIQUES
Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas

RÉSEAUX SOCIAUX
PARTAGE TA PASSION
Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux

TROUVE LA VOIE
PRO QUI TE RESSEMBLE
Définis ton projet, donne-lui du sens et passe à l'action

Utilisez votre assistant IA 5.3

Le prompt à utiliser et challenger

Bloc Prompt (à copier-coller)

Harmonie, en tant que conseiller en nutrition et gestion du stress, aide-moi à formuler simplement un guidage oral de 2 à 3 phrases pour accompagner mon bêta-testeur sur une émotion de stress, selon le module 2 (pleine présence, prise de recul, activation d'une ressource), sans analyse ni interprétation thérapeutique.

À VOS QUESTIONS !

