

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS

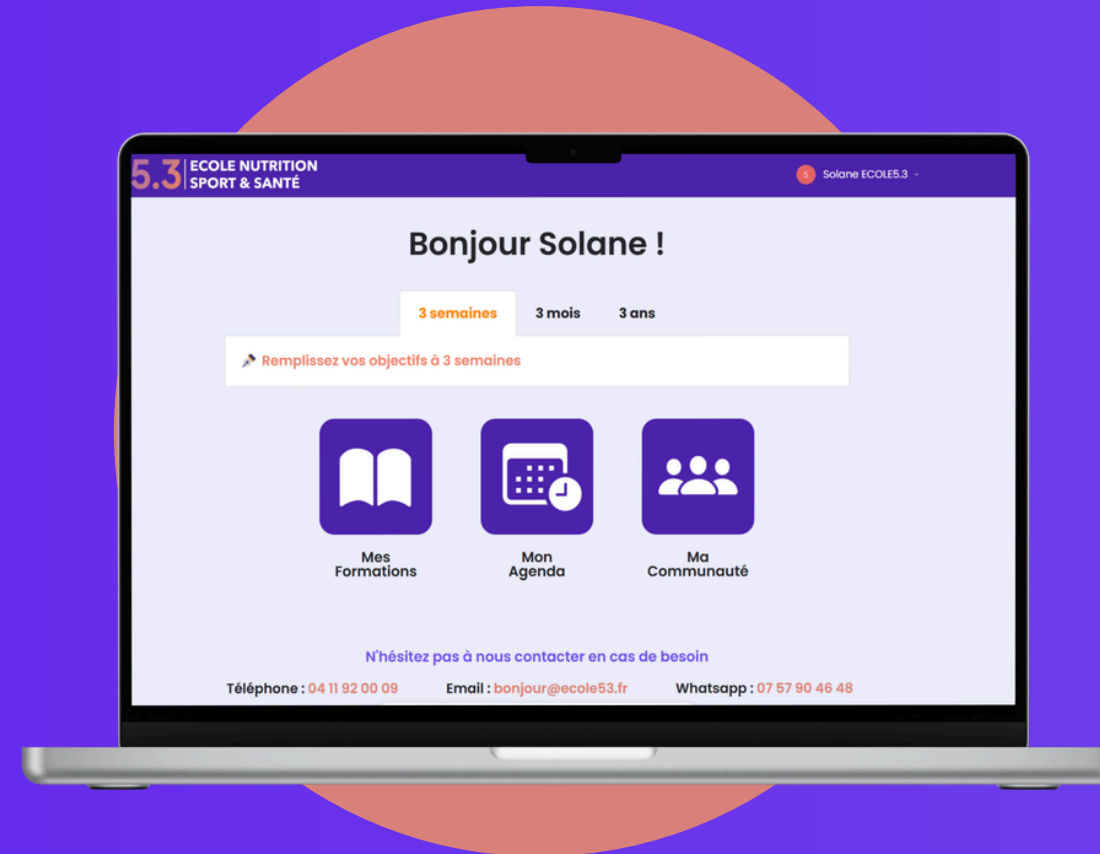


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

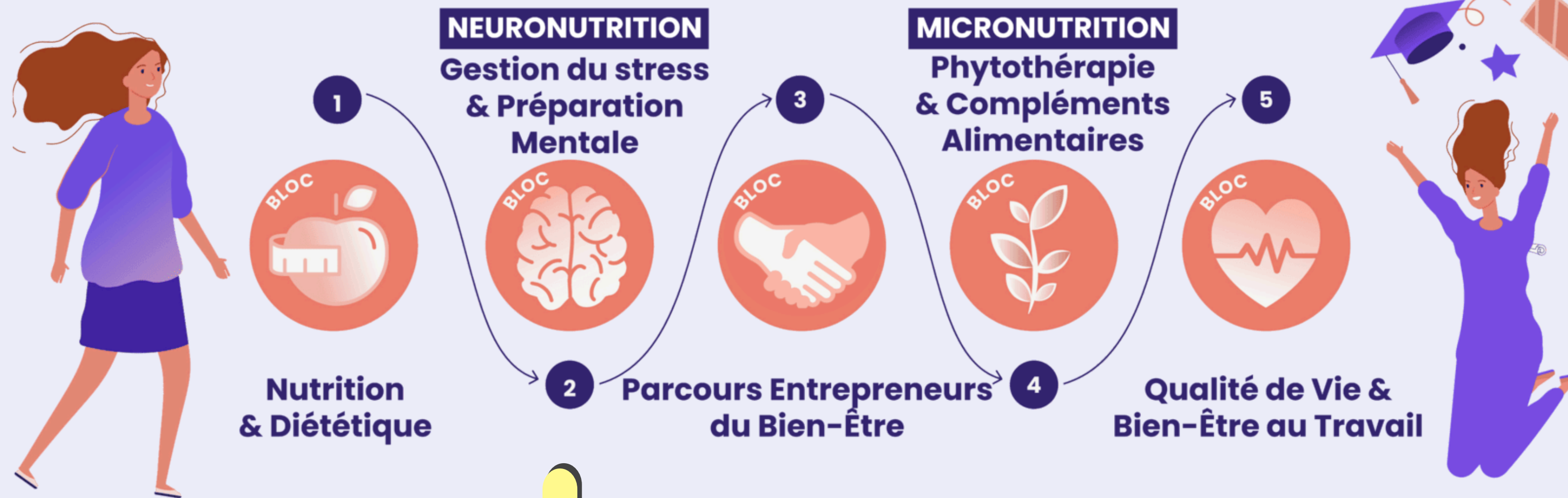
La plateforme de formation



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

Nos supers Mentors

*Praticien
Psychocorporel & Psychonutritionnel*

Jury Stress

SPECIALISÉ DANS LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS :

LIEN CORPS-ESPRIT

SOUTIEN PSCHONUTRITIONNEL

NUTRIMENTS ESSENTIELS AU BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU
ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE

- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

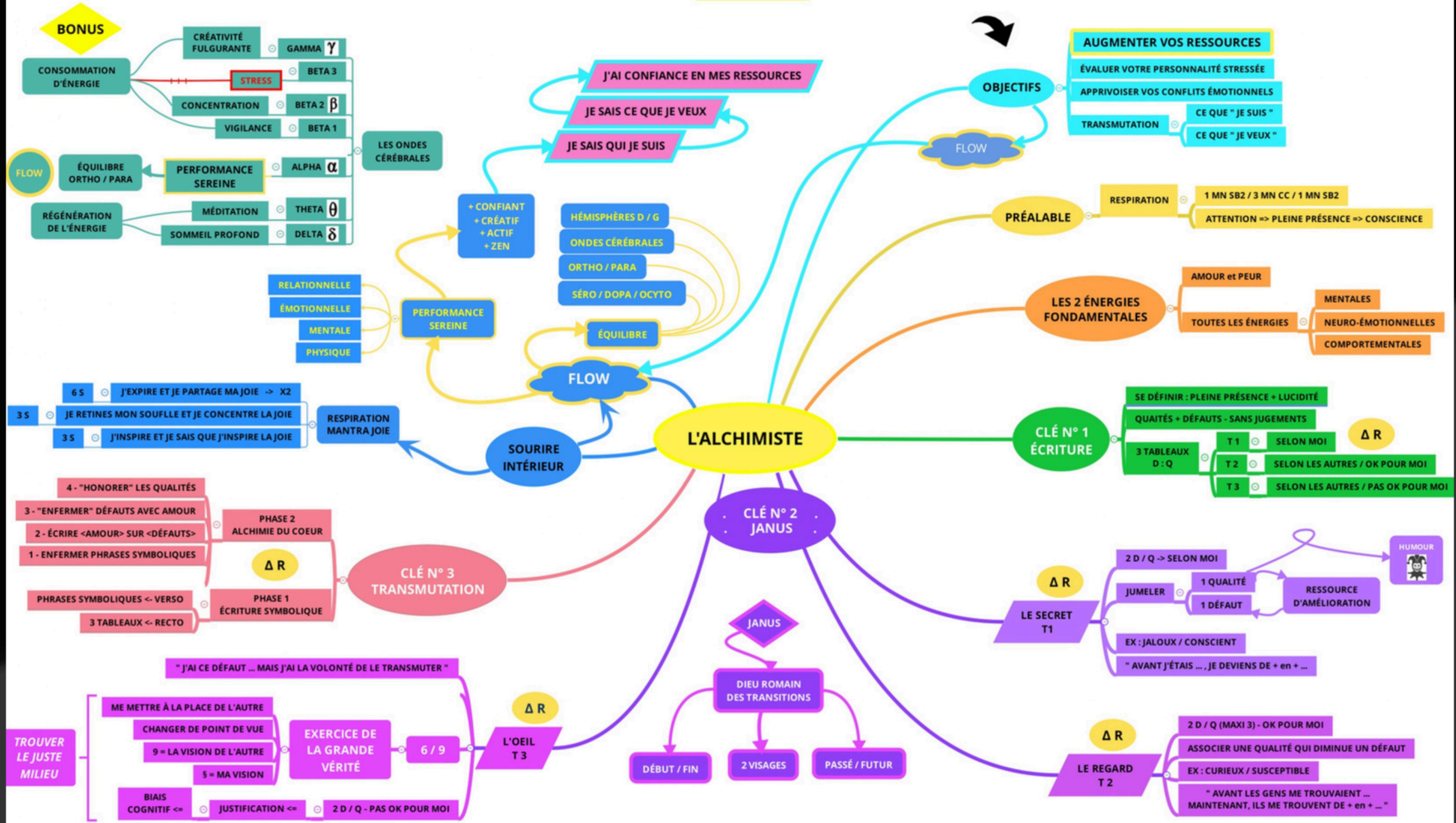
Mind map / Cas pratique

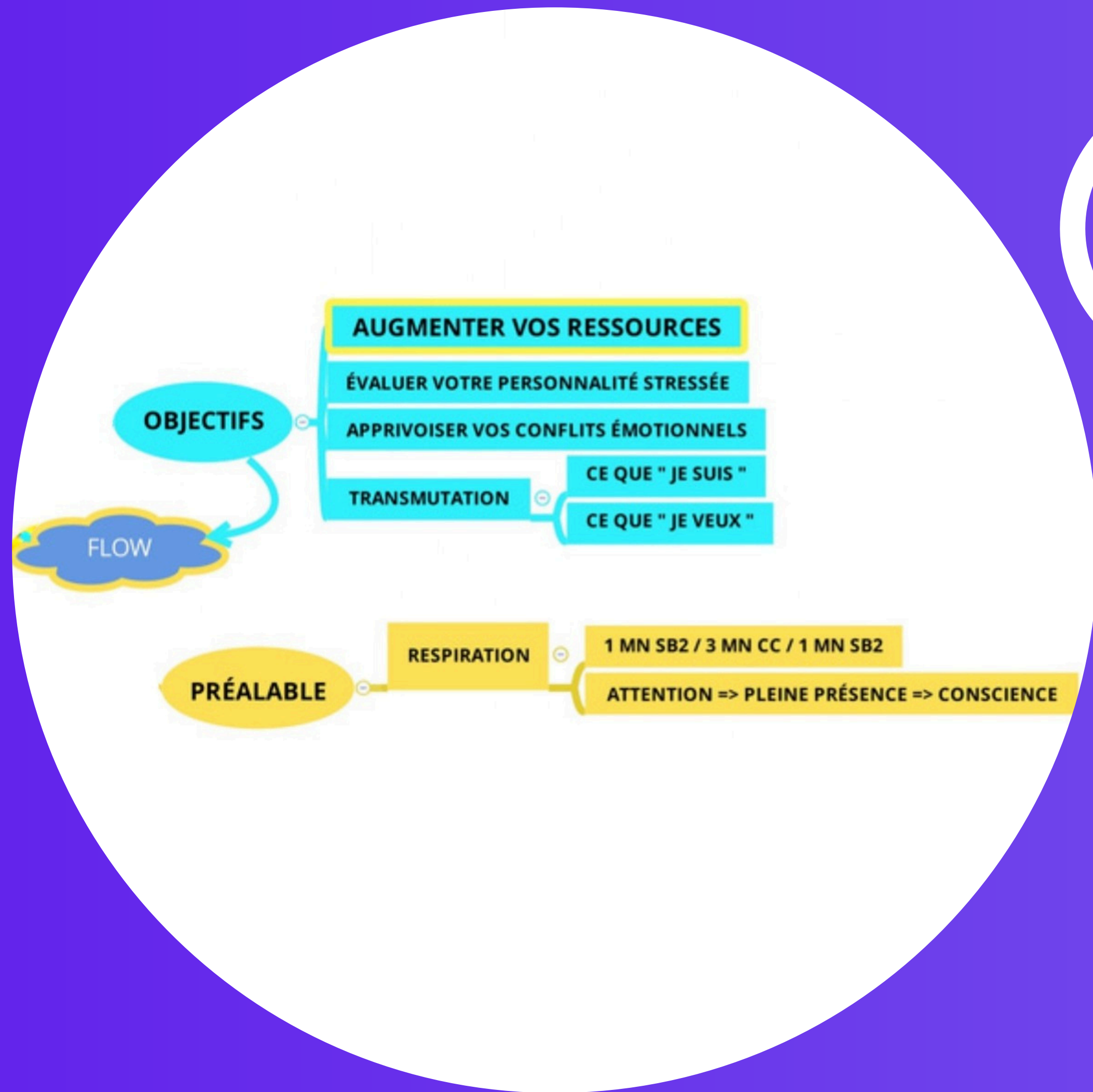
Vos questions

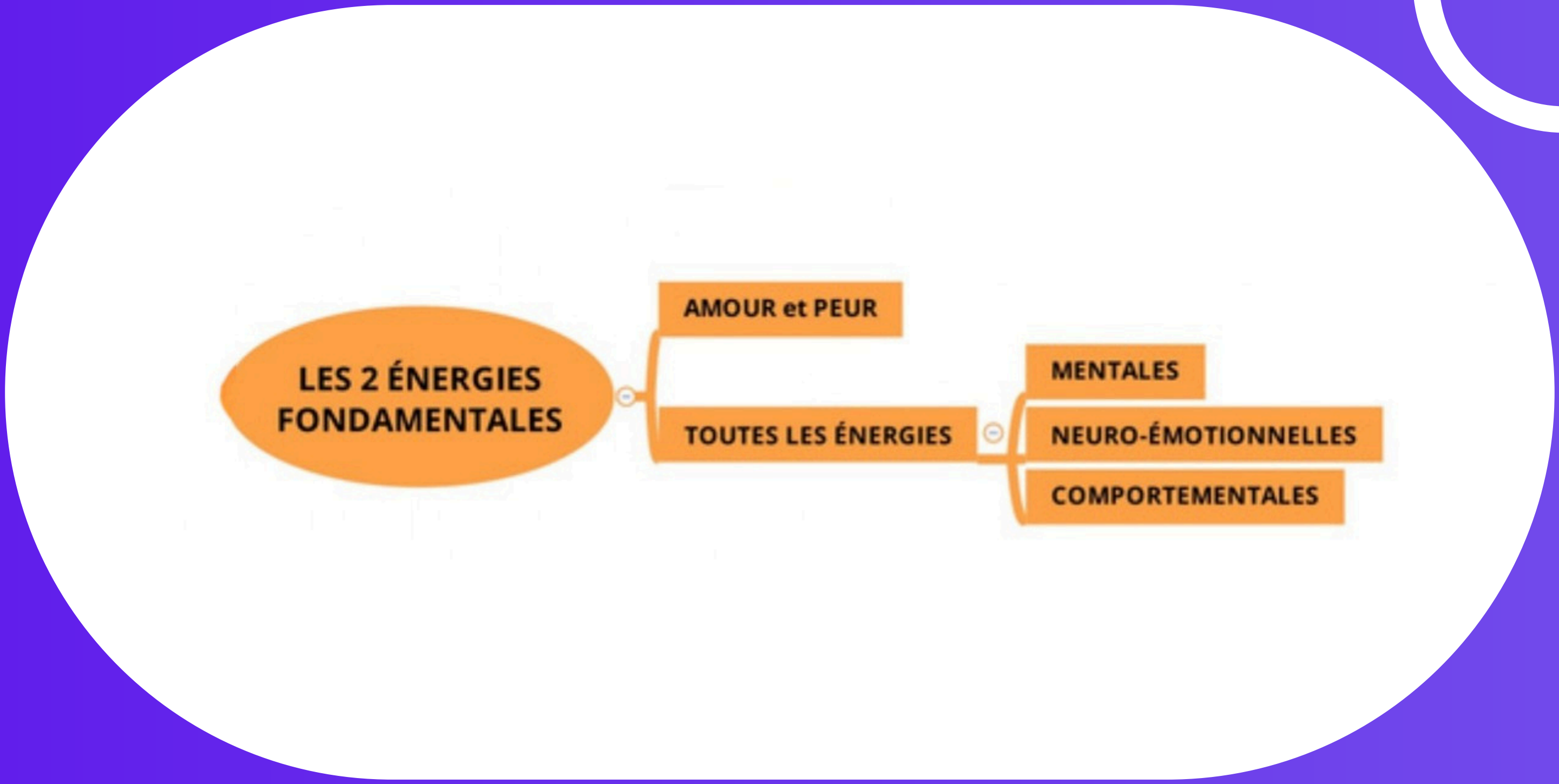
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 2







**LES 2 ÉNERGIES
FONDAMENTALES**

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

MENTALES

NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES

**CLÉ N° 1
ÉCRITURE**

SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUAIÉTÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

**3 TABLEAUX
D:Q**

T 1



SELON MOI

T 2



SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

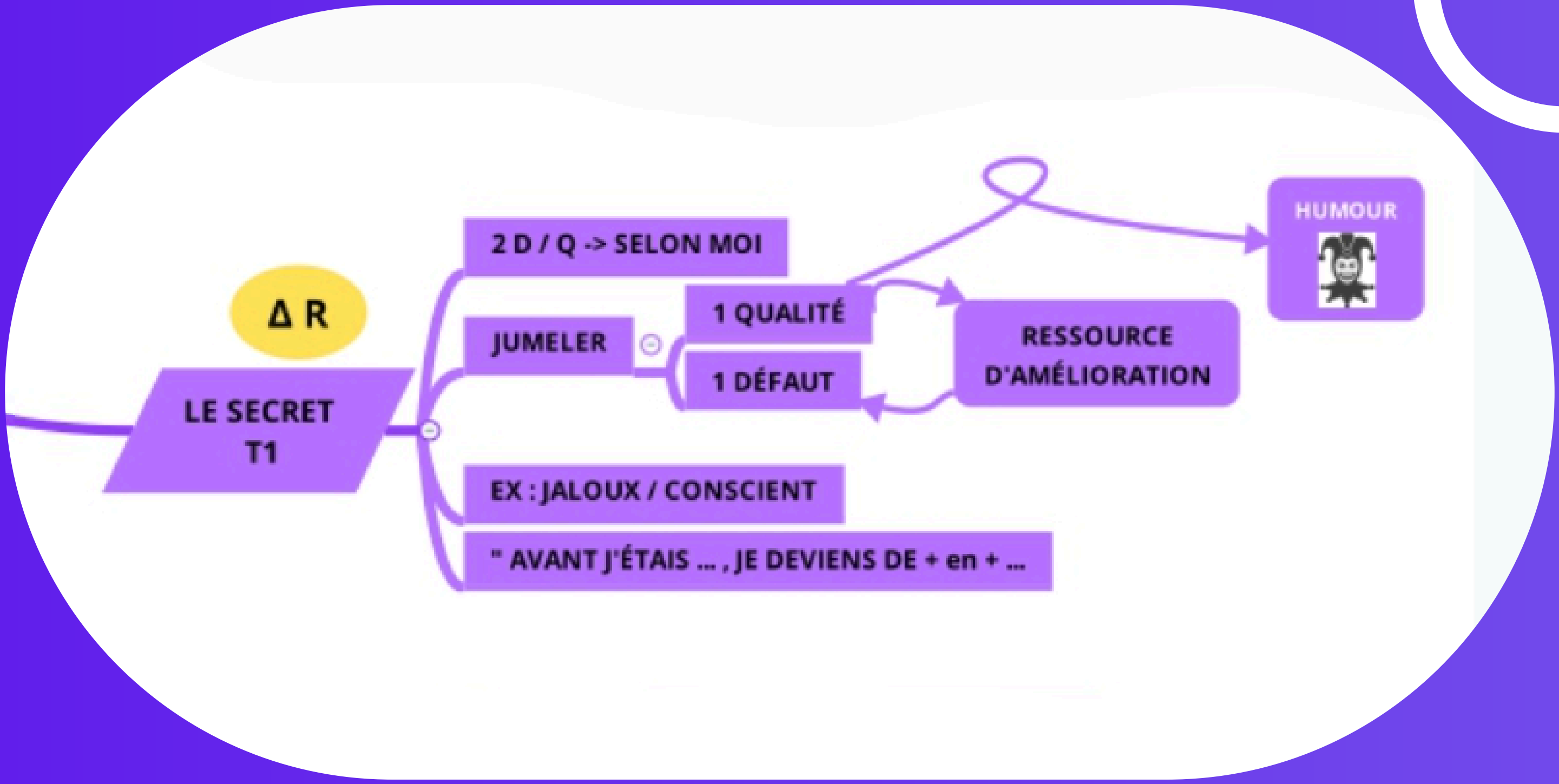
T 3



SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

Δ R





ΔR

LE SECRET
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE
D'AMÉLIORATION

HUMOUR


EX : JALOUX / CONSCIENT

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



ΔR

LE REGARD
T 2

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

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

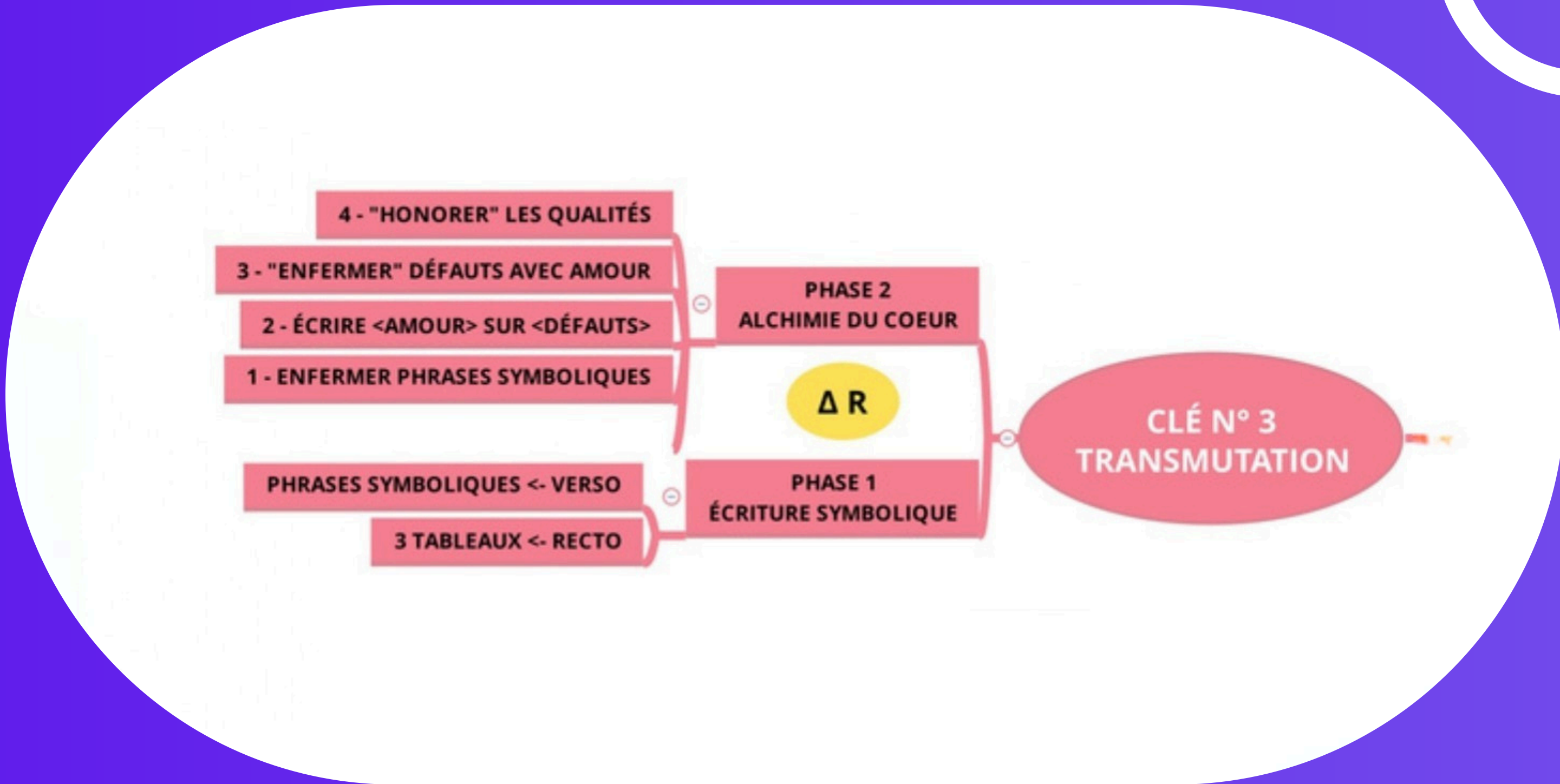
" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "



ZOOM SUR L'OEIL DE JANUS – MOIS 3

**Suite à une dispute, Jessica se sent fatiguée,
et a l'impression de ne plus avoir d'énergie
et en veut à son amie.**

**En quoi cet outil va pouvoir l'aider à prendre
du recul et retrouver de l'énergie**



ZOOM SUR **LA TRANSMUTATION** – MOIS 3

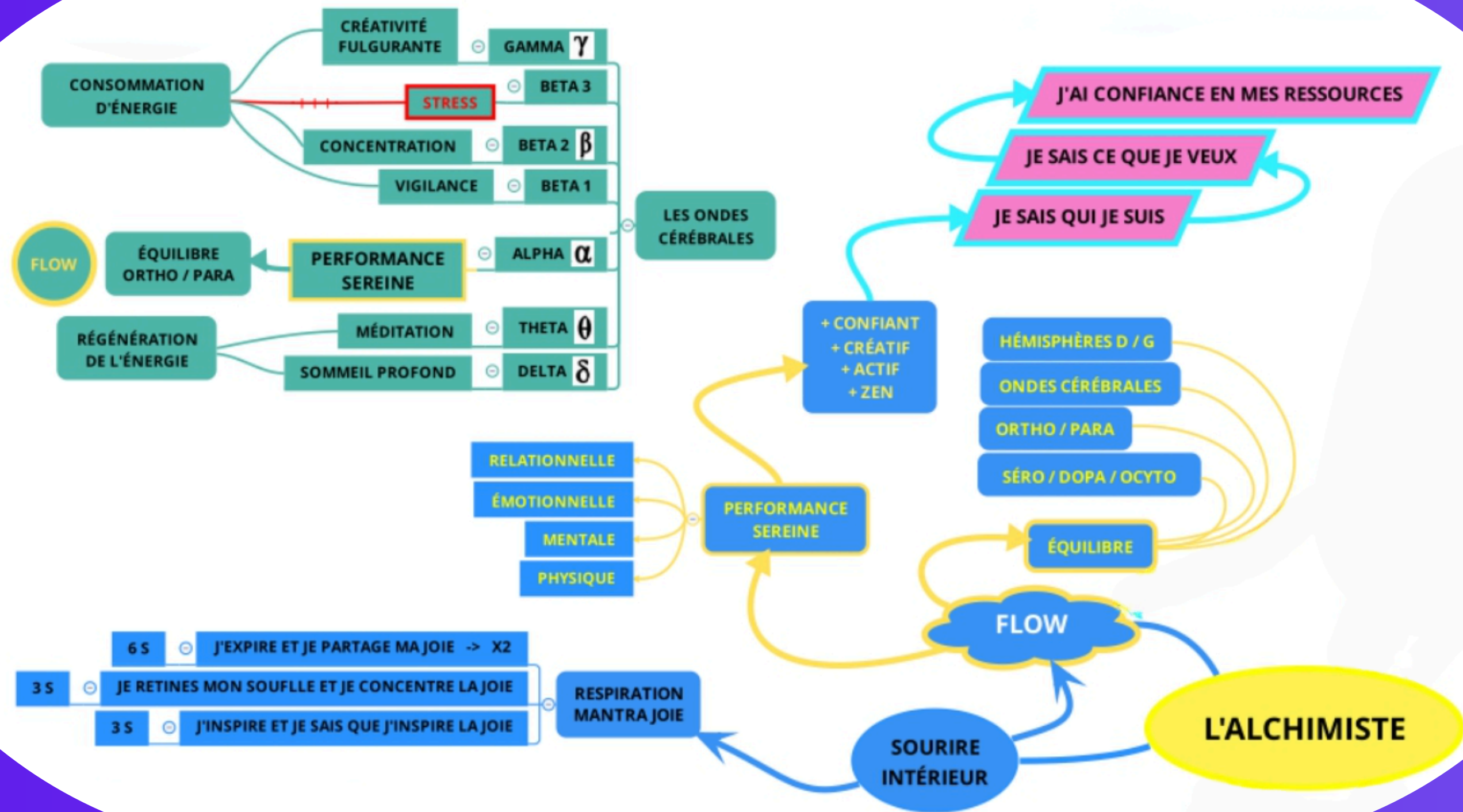
En quoi :

- **Apprendre à se connaître à travers le regard des autres et s'en détacher**
- **Prendre du recul pour gagner en lucidité**

**Permet de mieux accompagner
et d'être focus sur son client ?**

SONDAGE

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



ZOOM SUR L'ÉTAT DE FLOW – MOIS 3

Jessica court en nature et ressent parfois une connexion profonde, où son corps se déplace avec aisance et son esprit est calme, centré sur ses sensations. Ces moments, bien que rares, sont très ressourçants pour elle.

Quels sont les bienfaits psychophysiologiques de cet état sur son bien-être ?

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 Harmonie votre assistant IA 5.3



ACCUEIL **Parcours Nutrition Pleine Santé** RETOUR

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	RÉSEAUX SOCIAUX PARTAGE TA PASSION	TROUVE LA VOIE PRO QUI TE RESSEMBLE
Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas	Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux	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 !



