

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



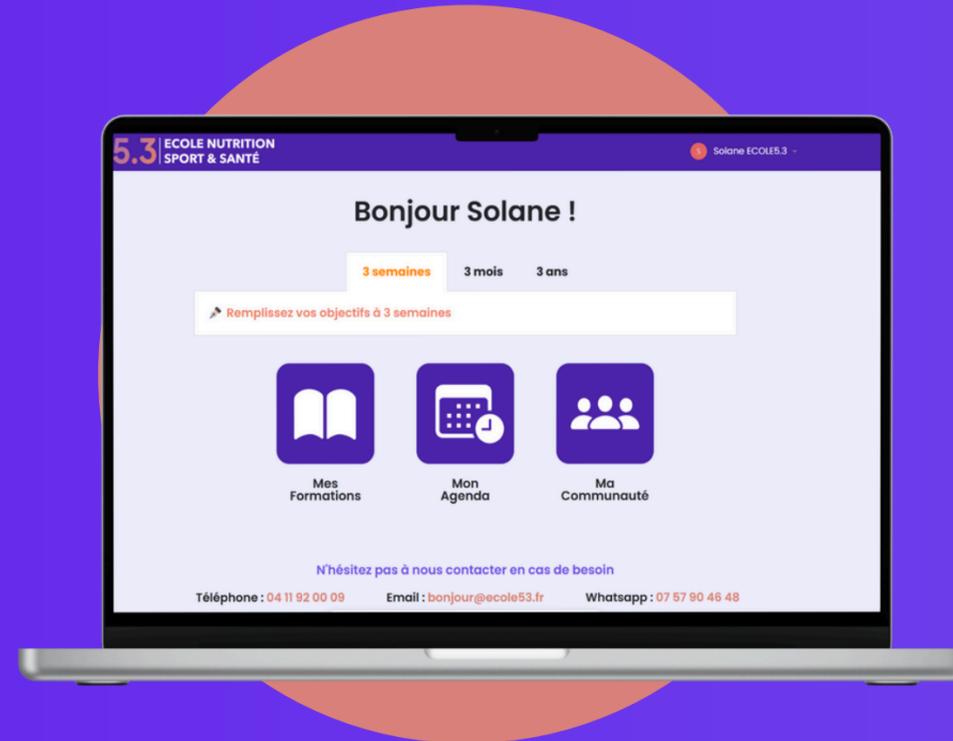


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

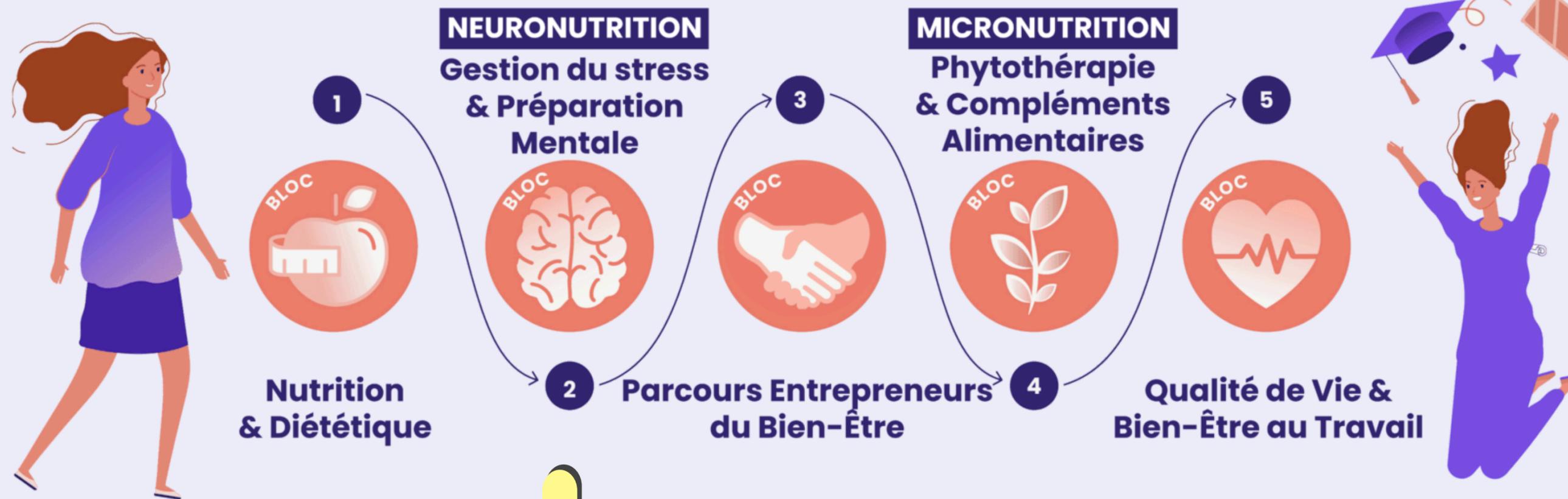
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

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



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

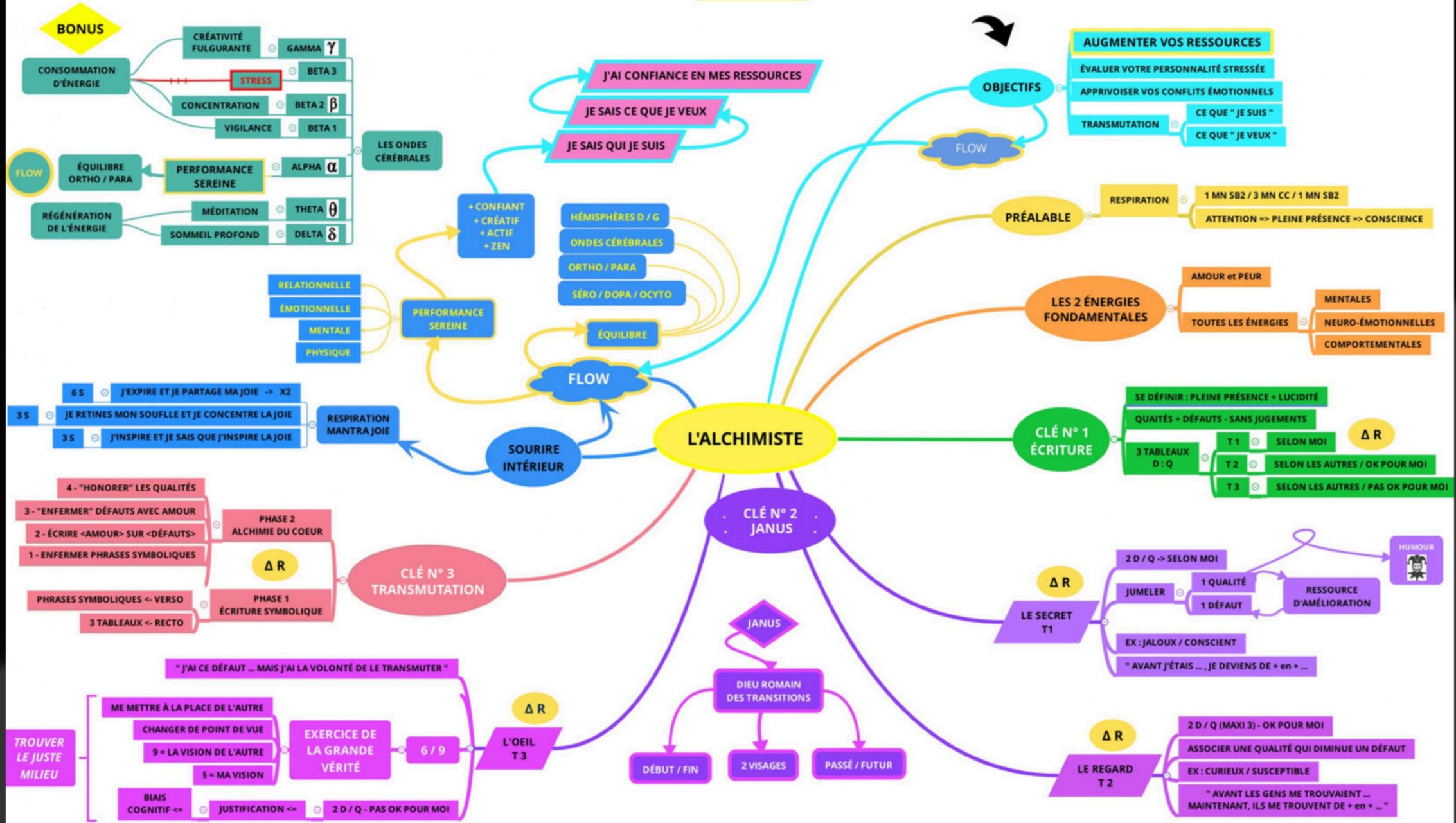
Mind map / Cas pratique

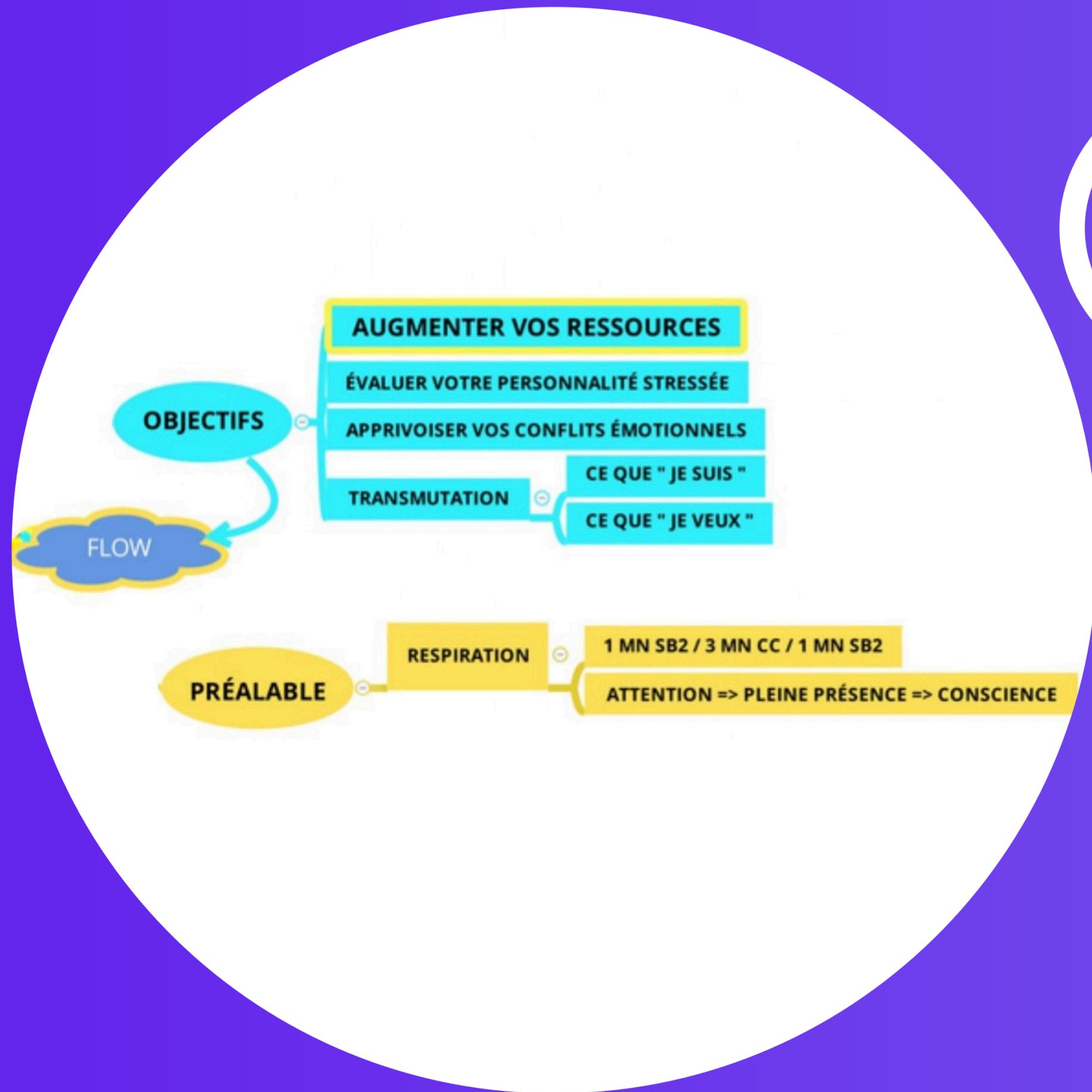
Vos questions

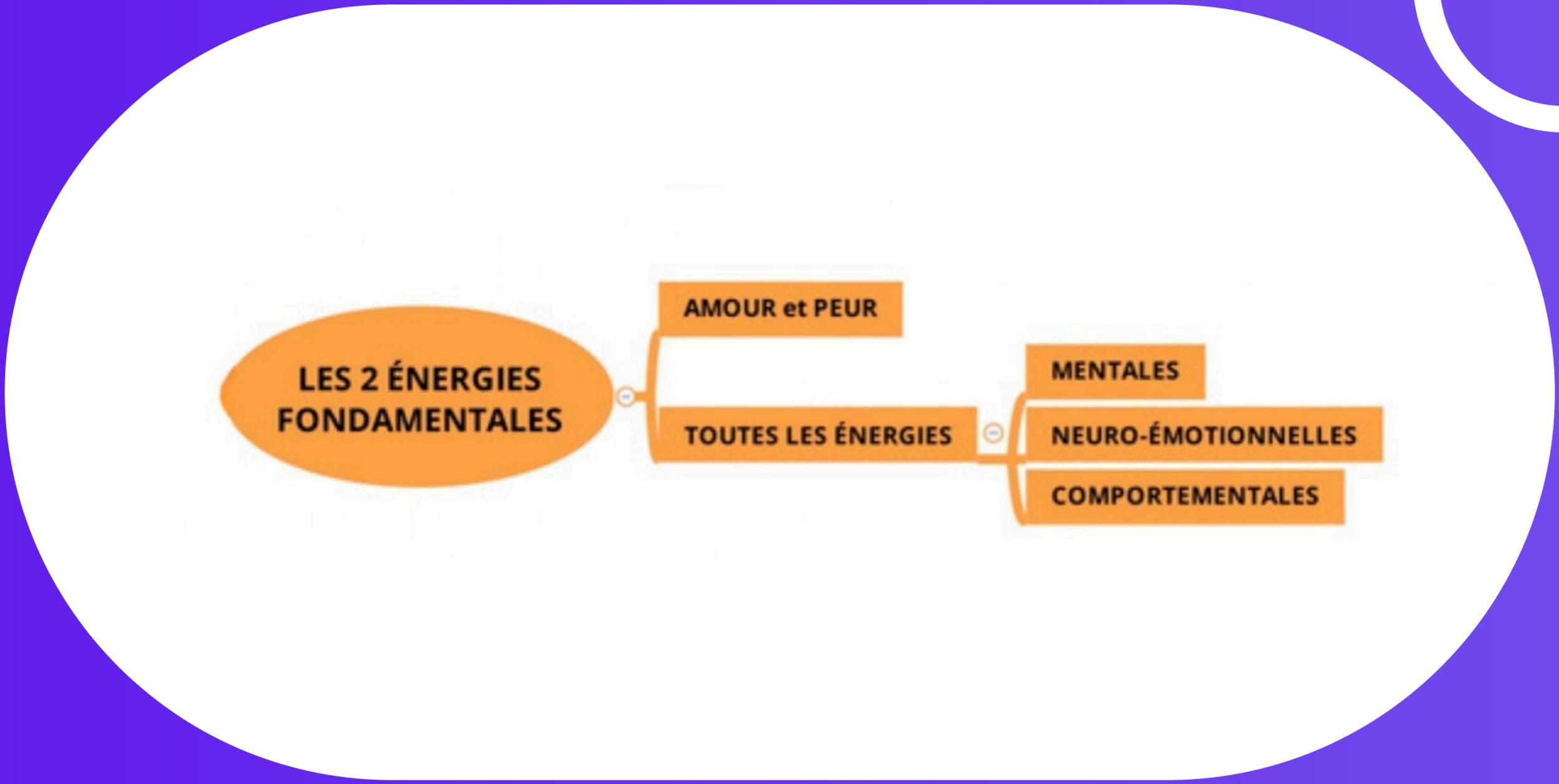
13h40–13h45

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

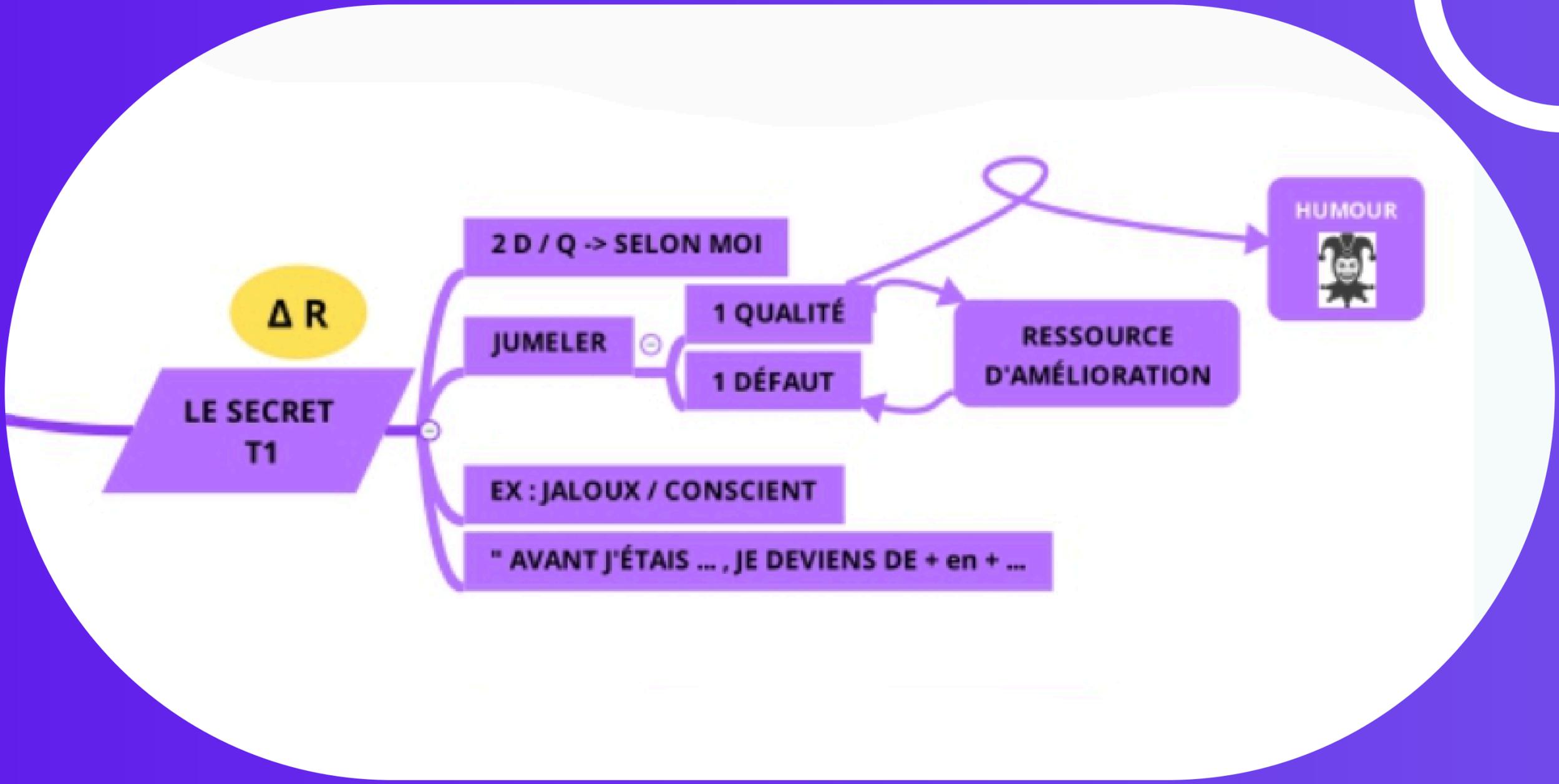
T 3



SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

Δ R







ΔR

LE REGARD
T 2

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

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

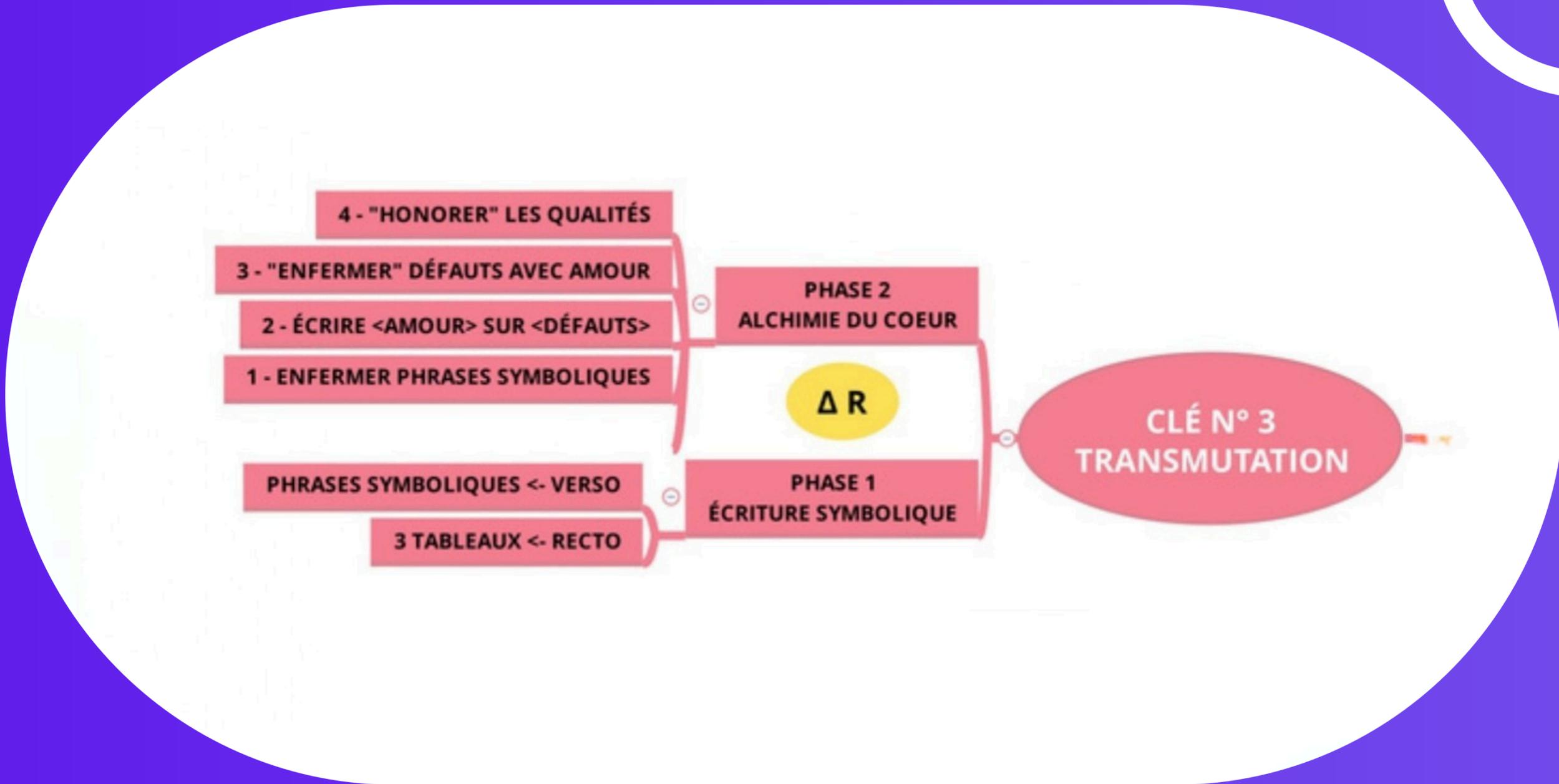
" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "



ZOOM SUR L'OEIL DE JANUS – MOIS 3

Suite à la 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 ?**

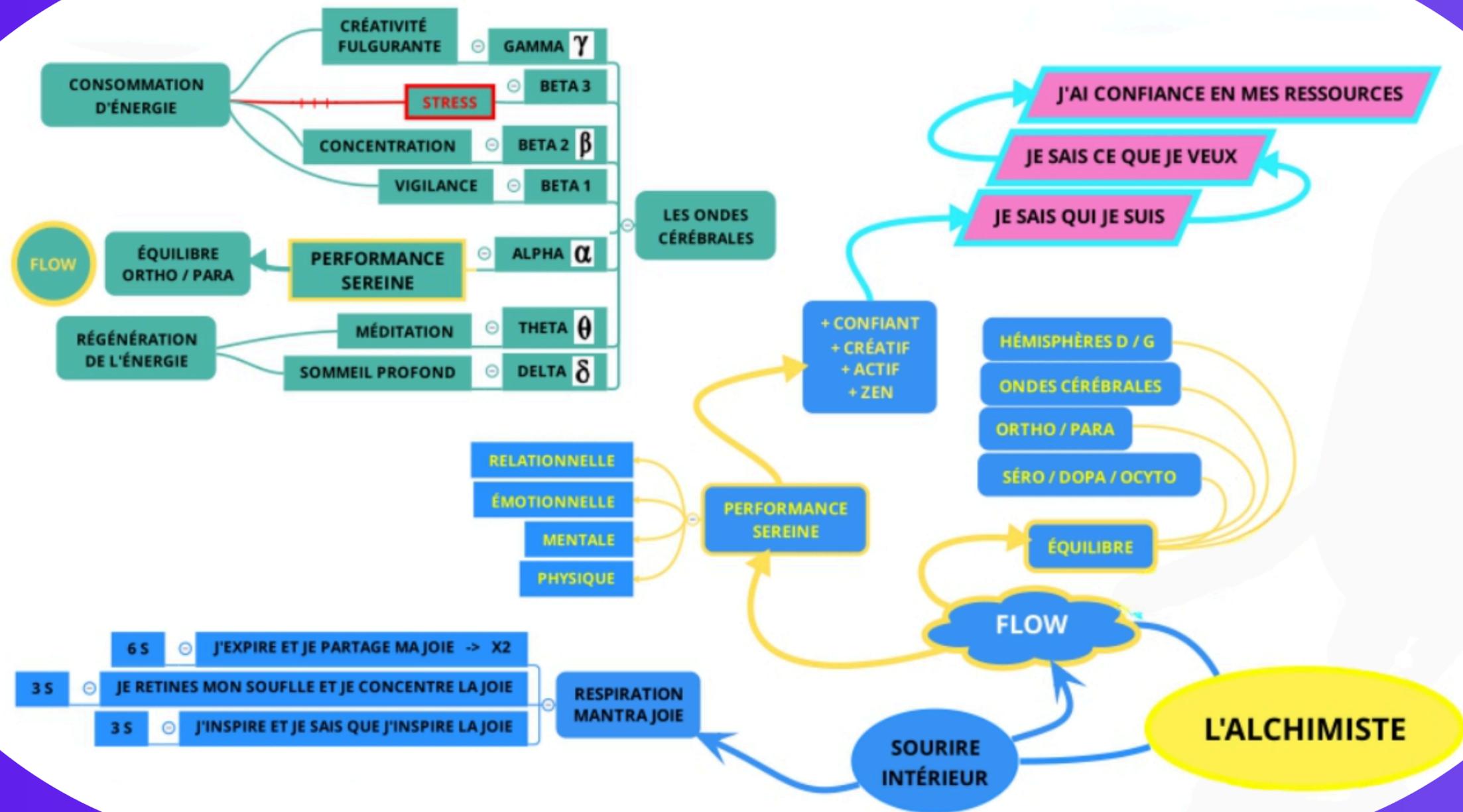
SONDAGE

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

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 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 ?

À VOS QUESTIONS !

