

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



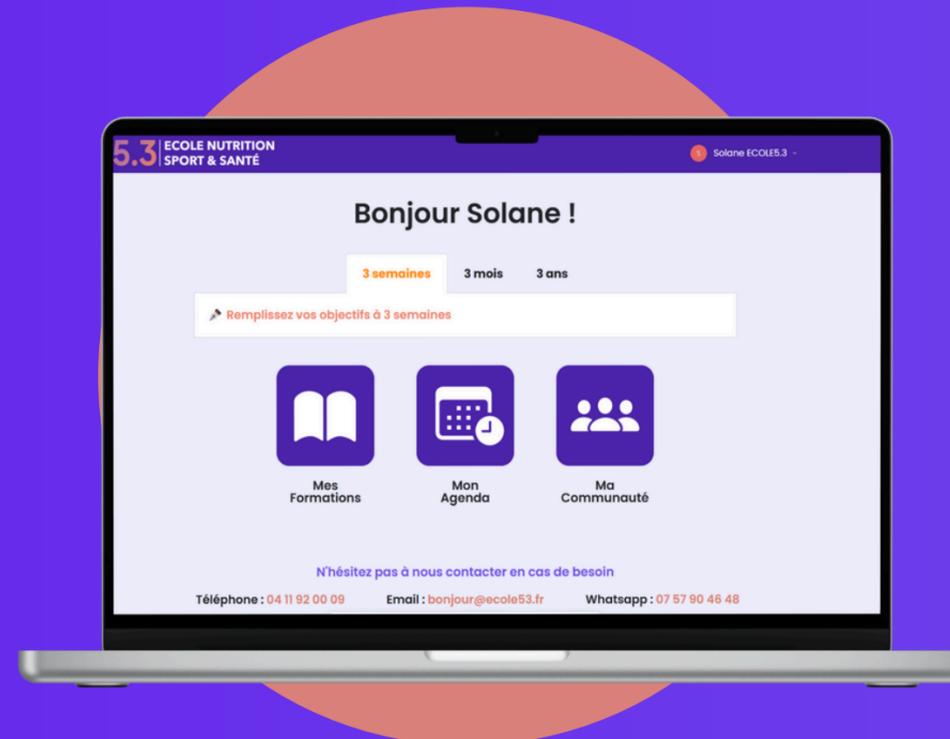


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

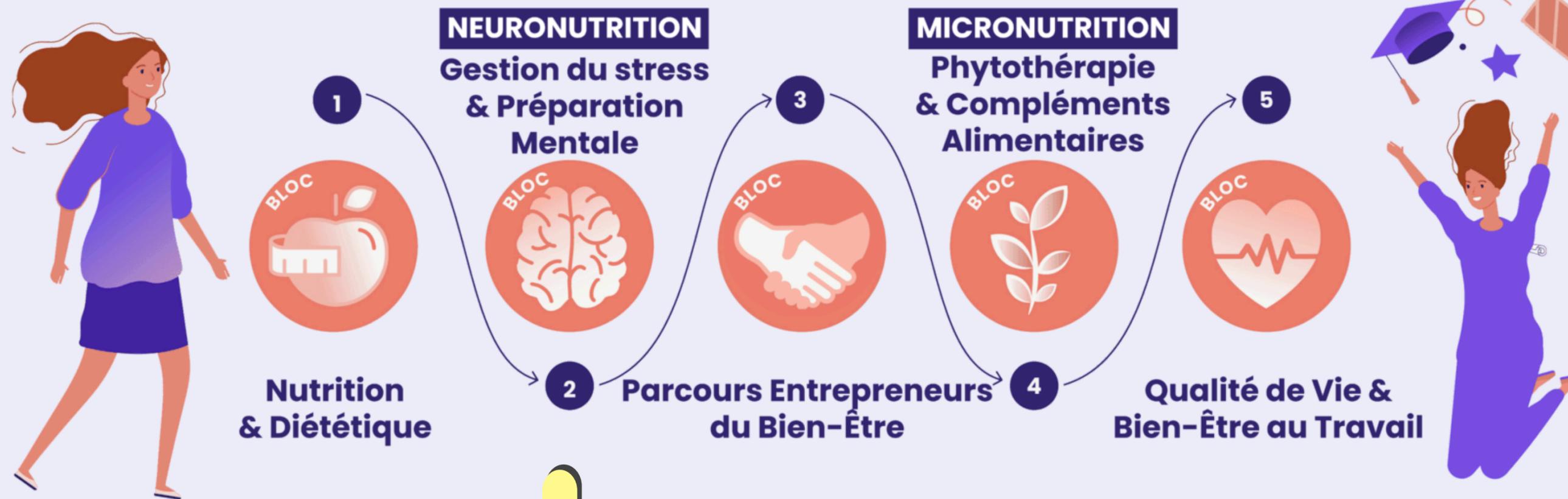
La plateforme de formation



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



*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

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 Pabic





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

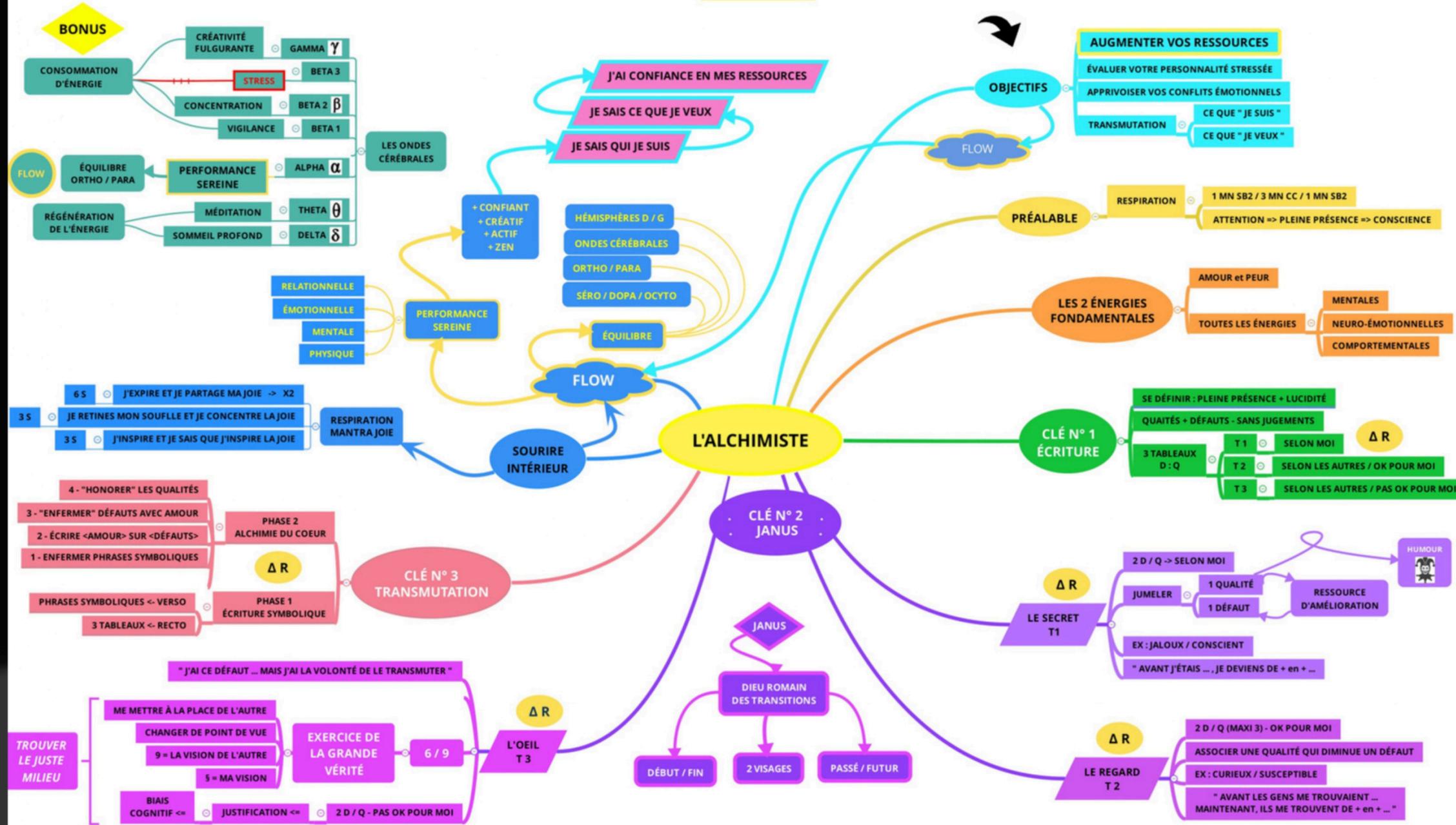
Mind map / Cas pratique

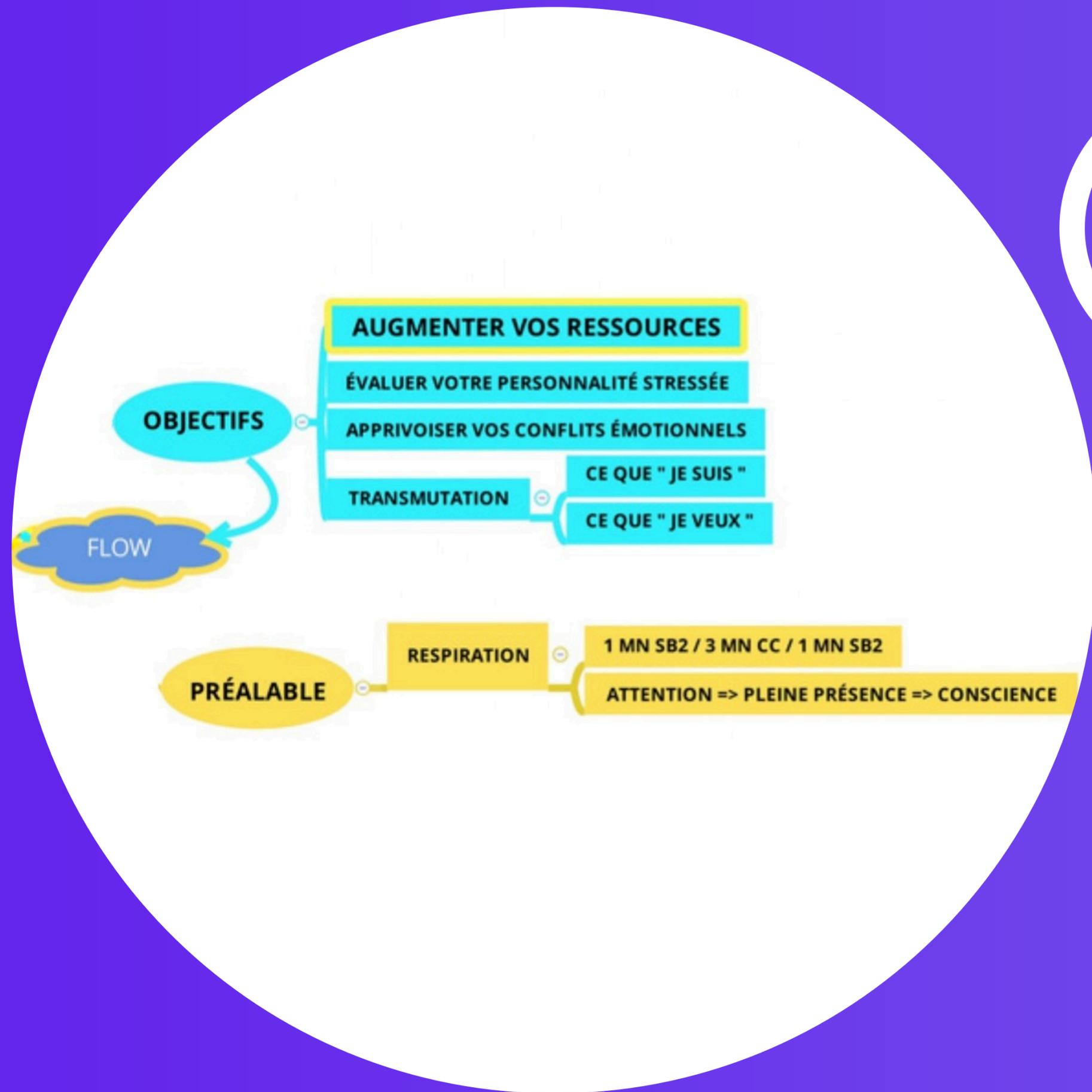
Vos questions

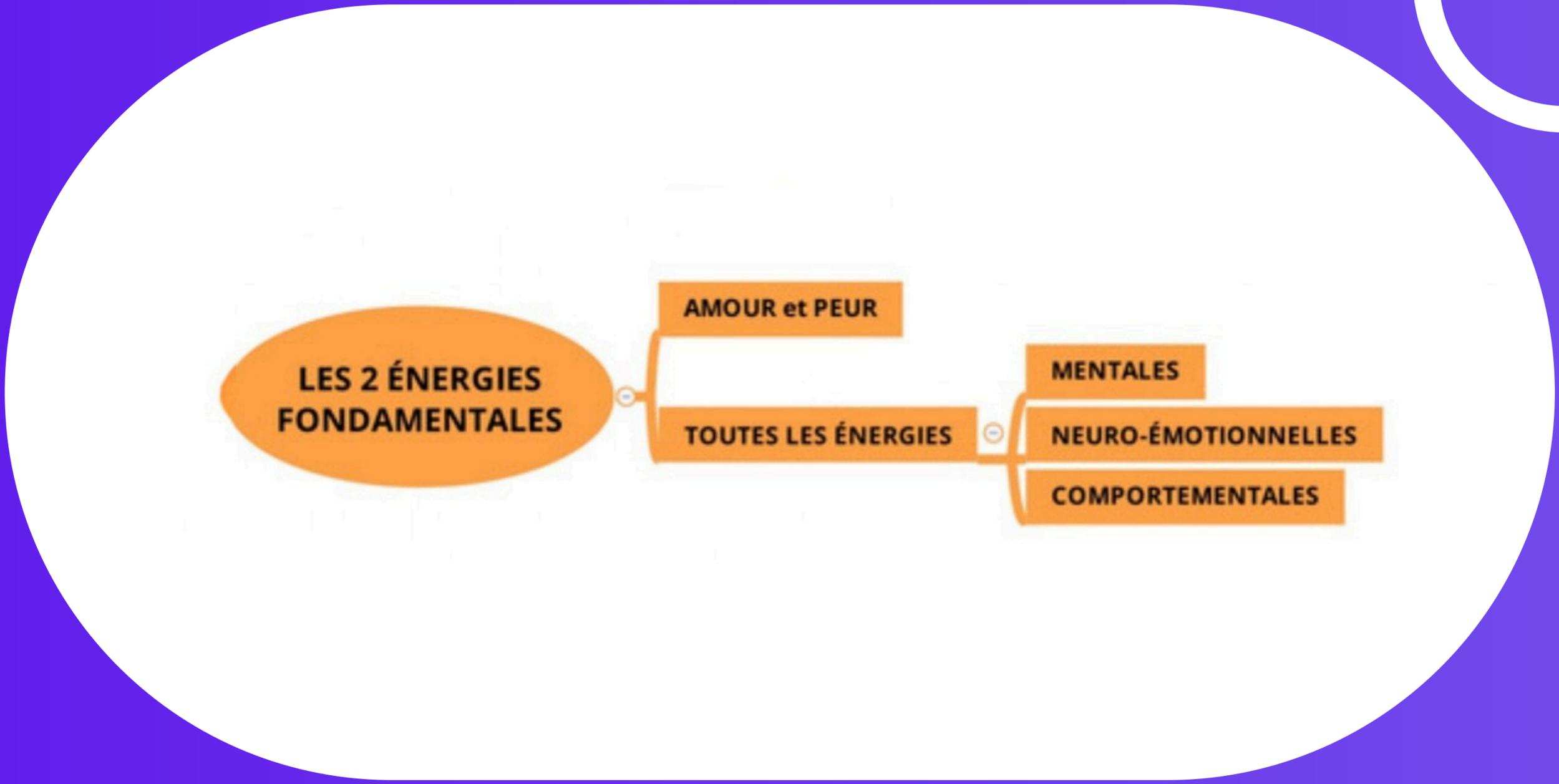
13h40–13h45

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

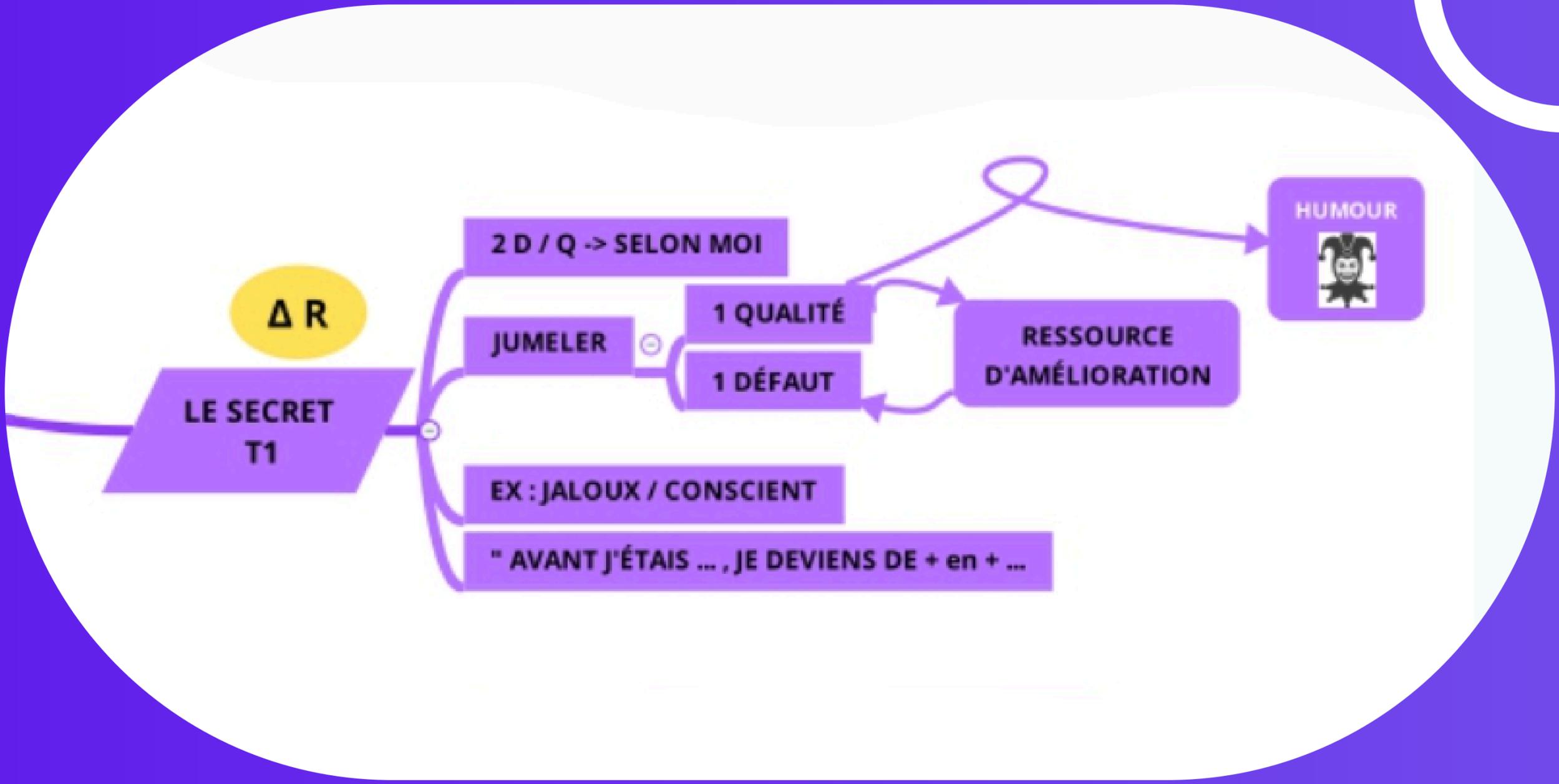
T 3



SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

Δ R





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 ?



ΔR

LE REGARD
T 2

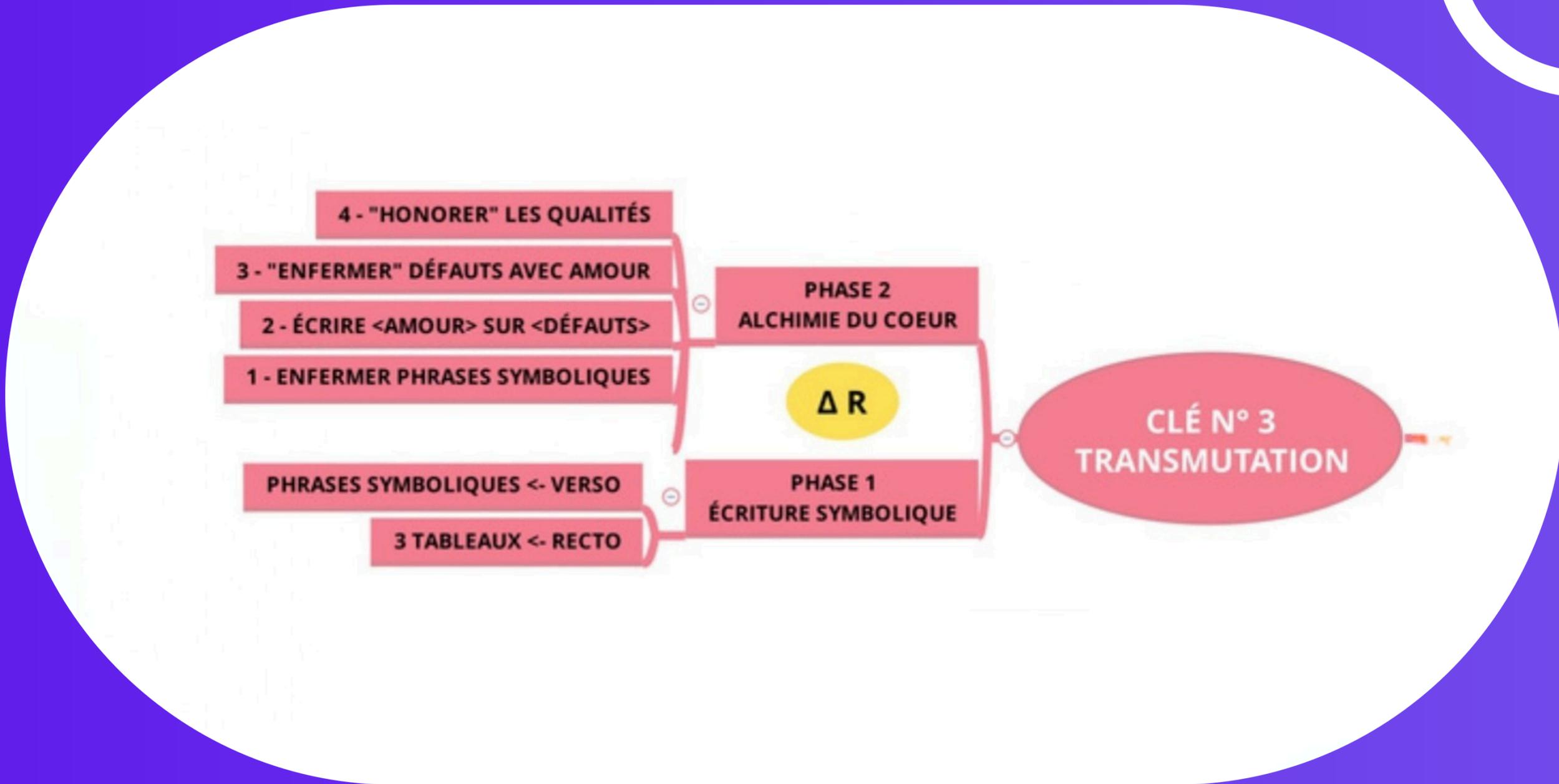
2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

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





4 - "HONORER" LES QUALITÉS

3 - "ENFERMER" DÉFAUTS AVEC AMOUR

2 - ÉCRIRE <AMOUR> SUR <DÉFAUTS>

1 - ENFERMER PHRASES SYMBOLIQUES

PHRASES SYMBOLIQUES <- VERSO

3 TABLEAUX <- RECTO

PHASE 2
ALCHIMIE DU COEUR

Δ R

PHASE 1
ÉCRITURE SYMBOLIQUE

CLÉ N° 3
TRANSMUTATION

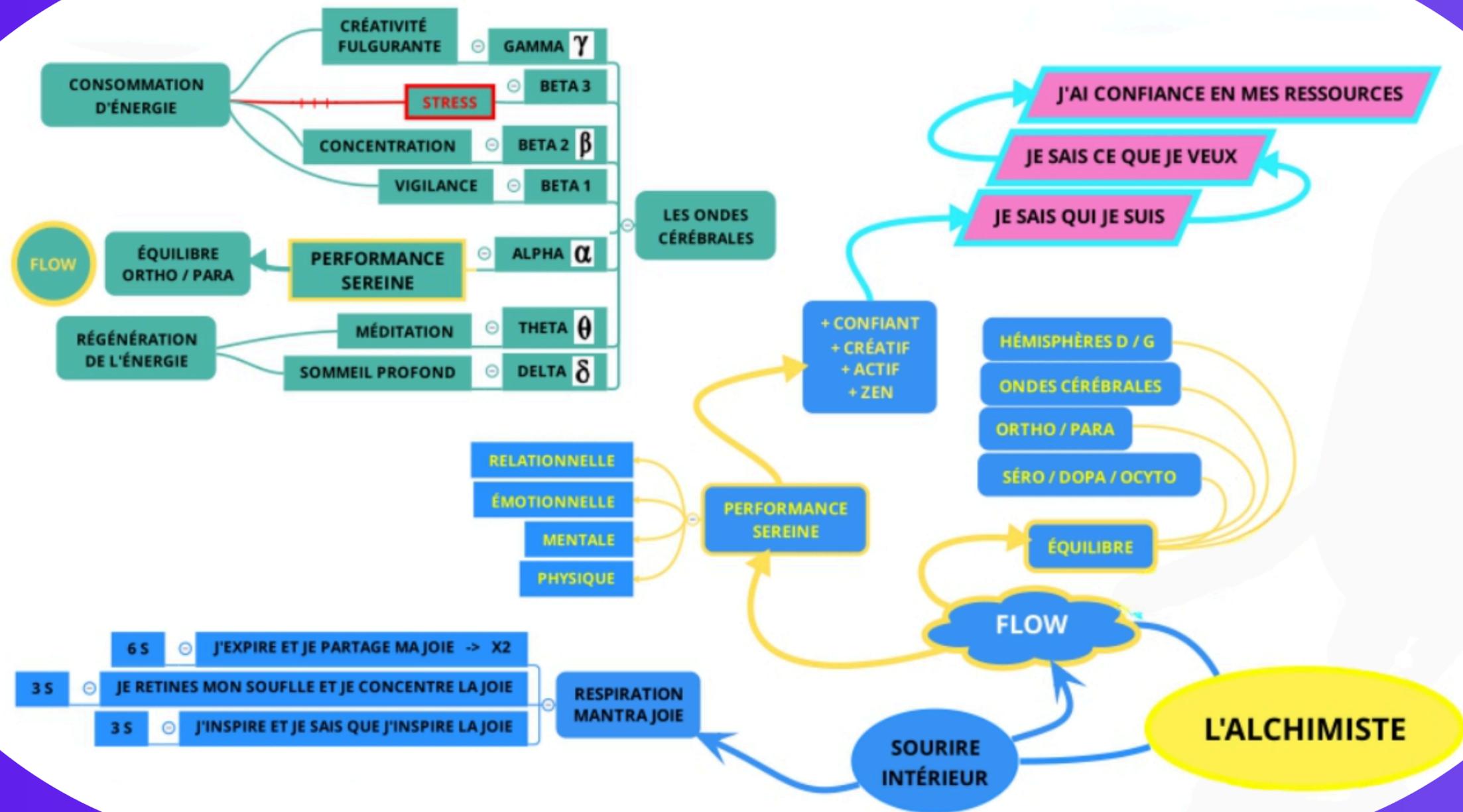
SONDAGE

**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 !

