

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



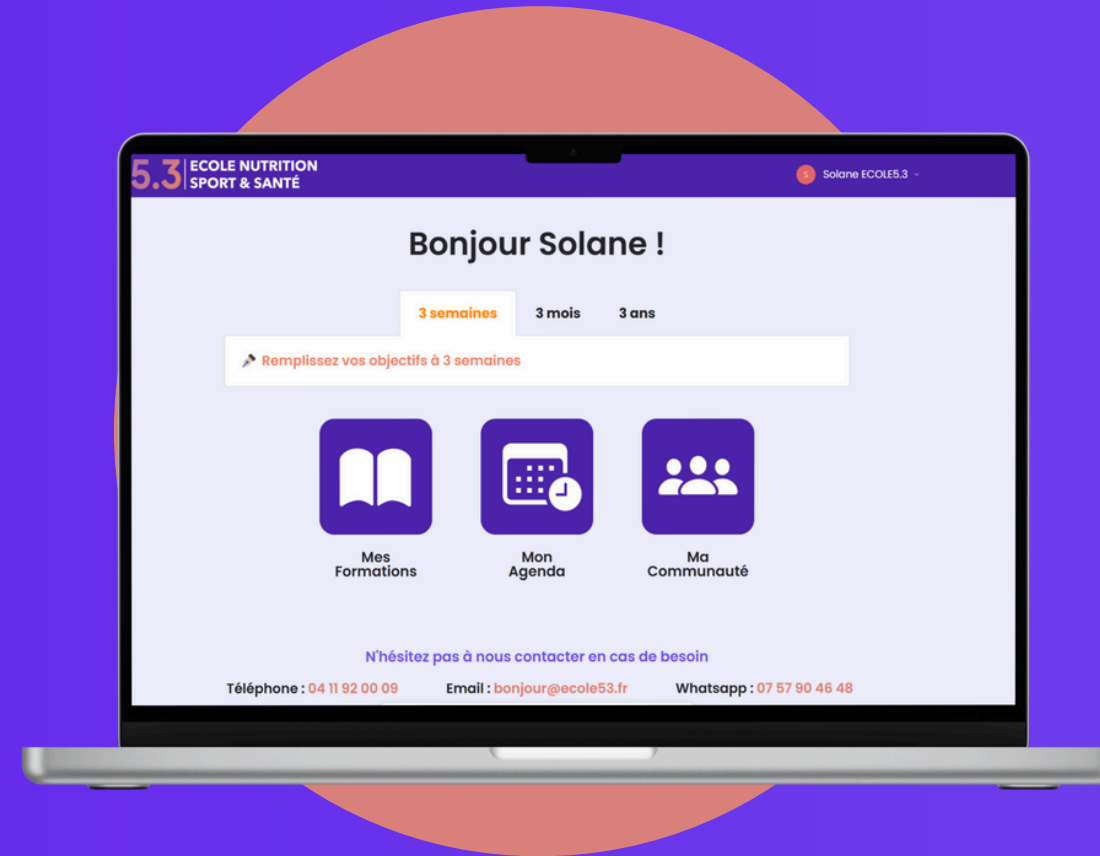


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

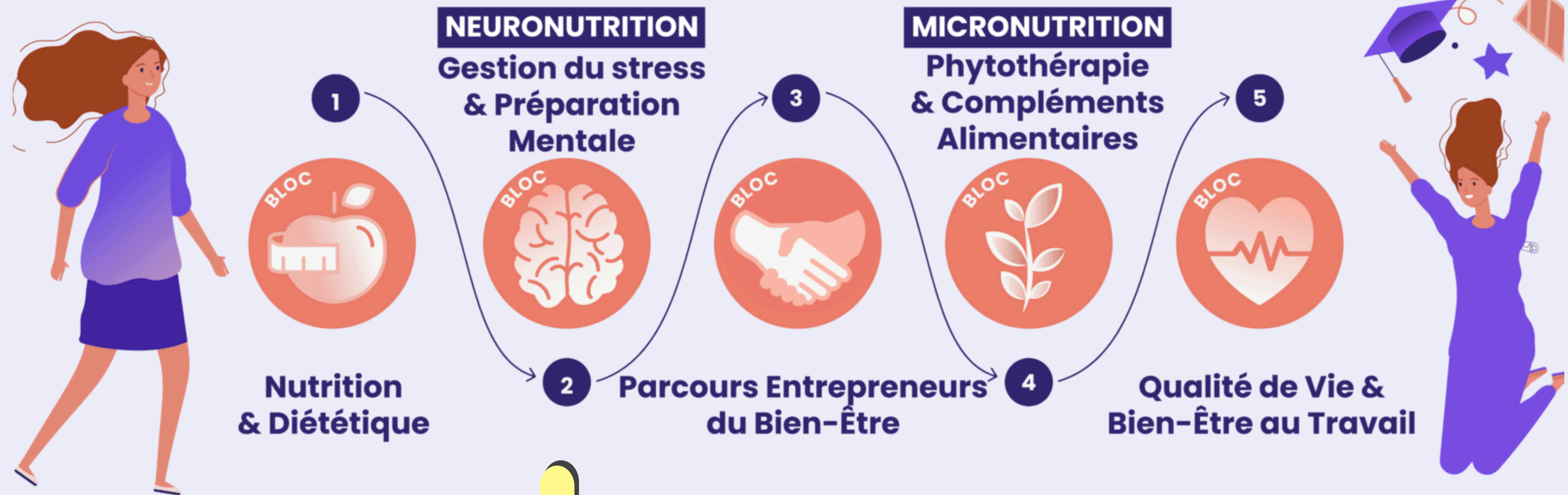
La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

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



*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 Le Pabic

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 **déclic intérieur** qui change tout.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

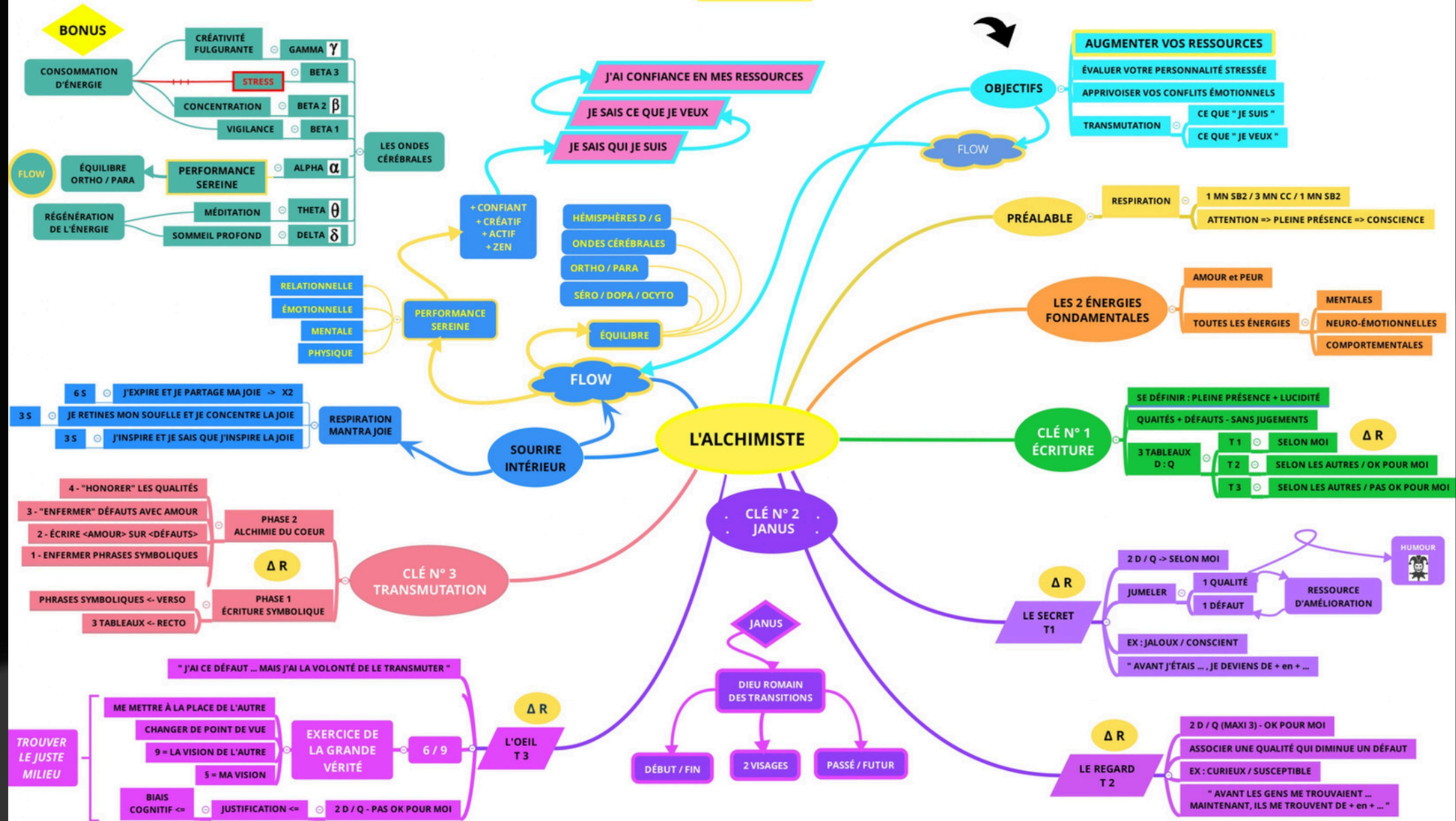
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 2





**LES 2 ÉNERGIES
FONDAMENTALES**

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

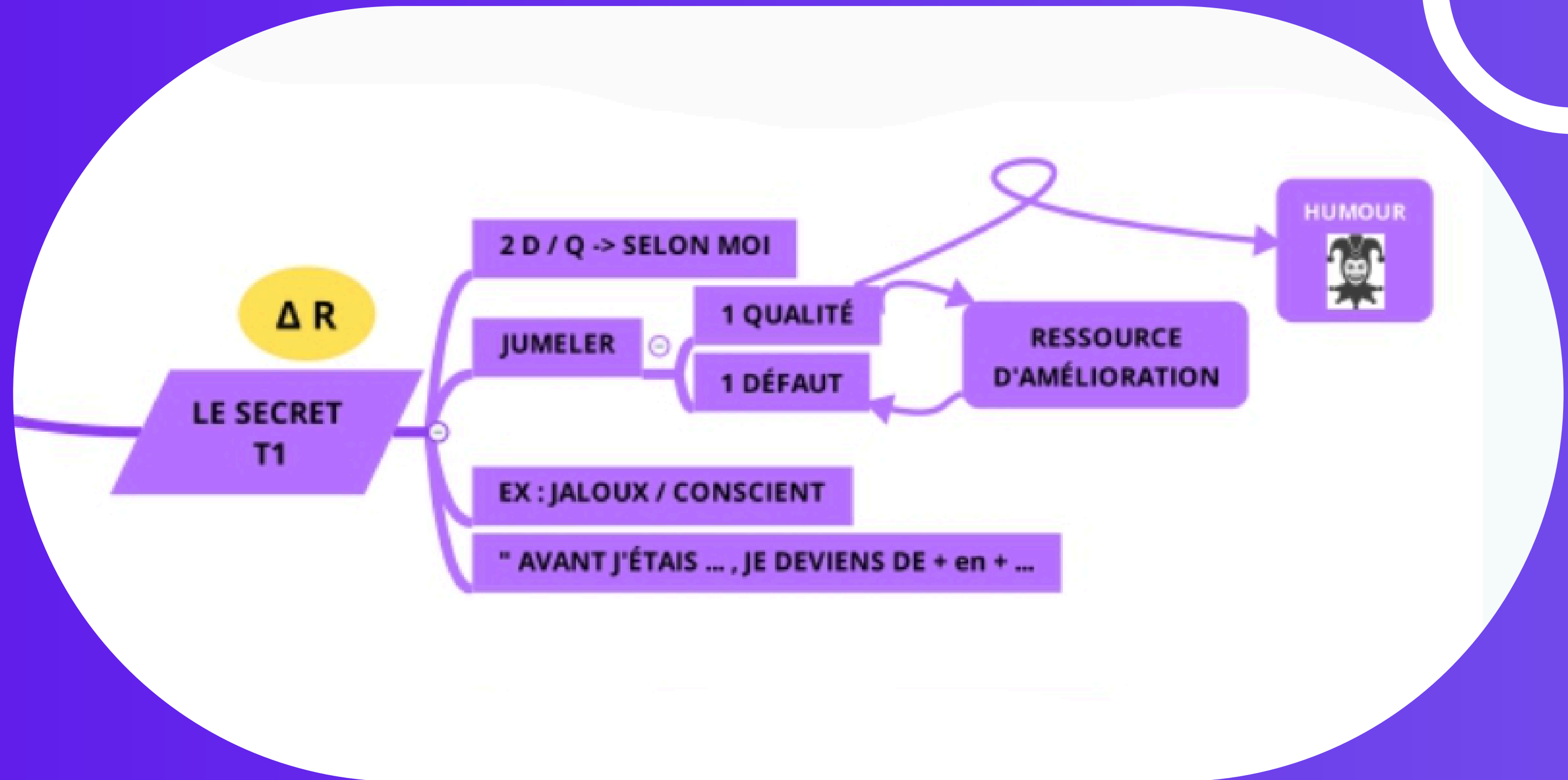
MENTALES

NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES



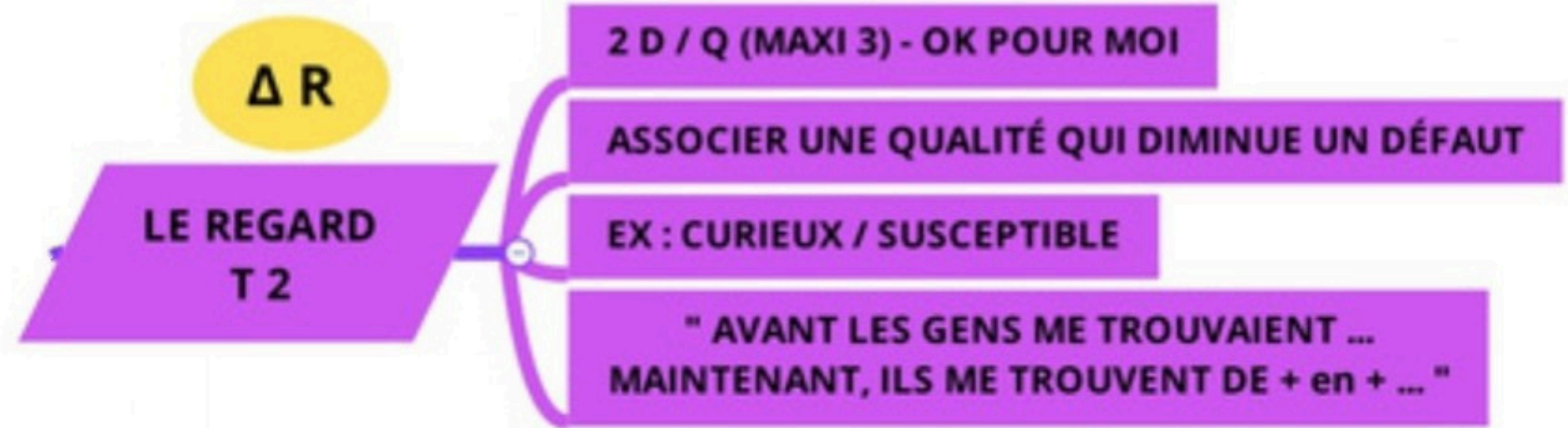




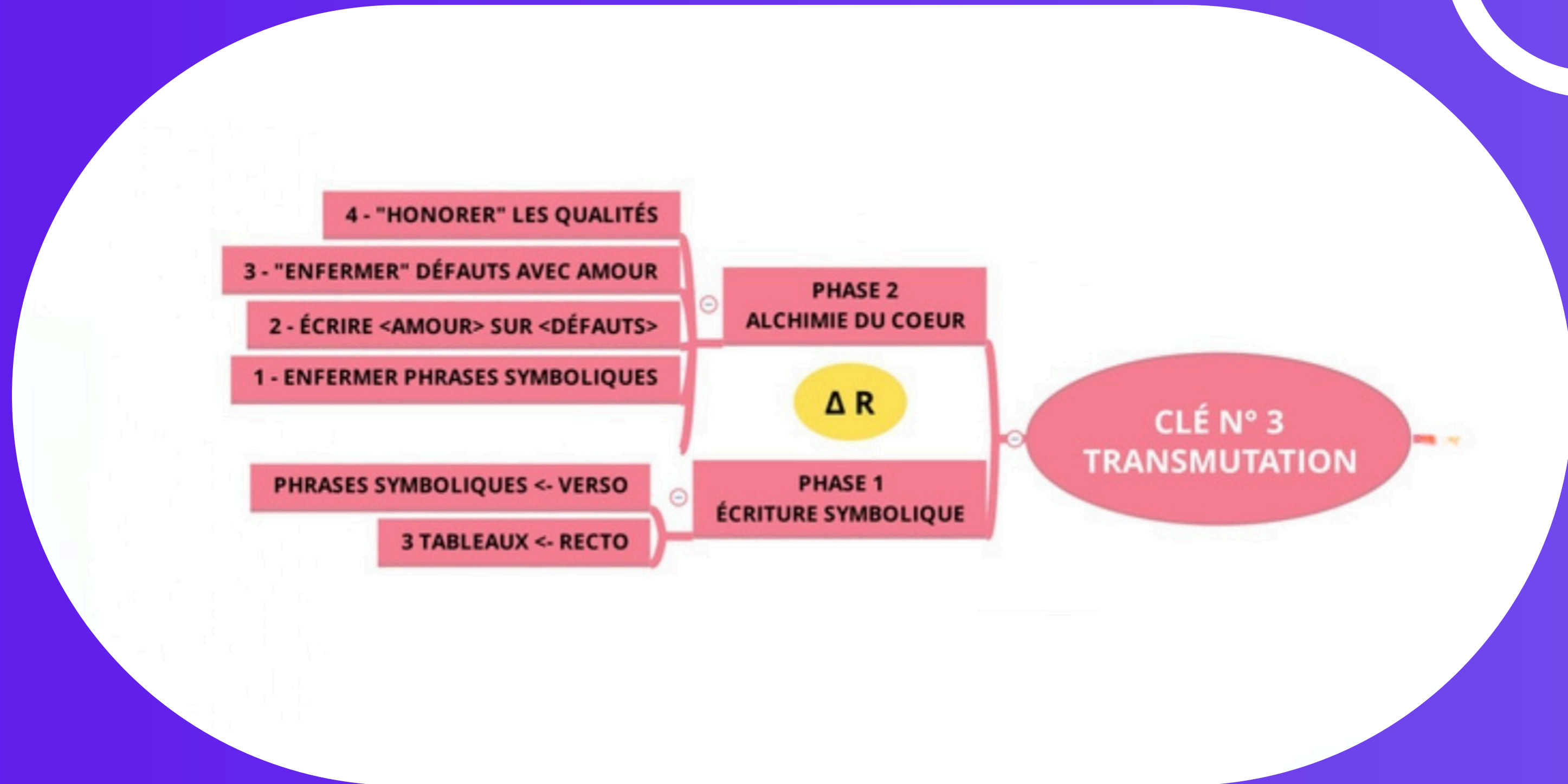
ZOOM SUR LE SECRET DE JANUS – MOIS 1

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 ?







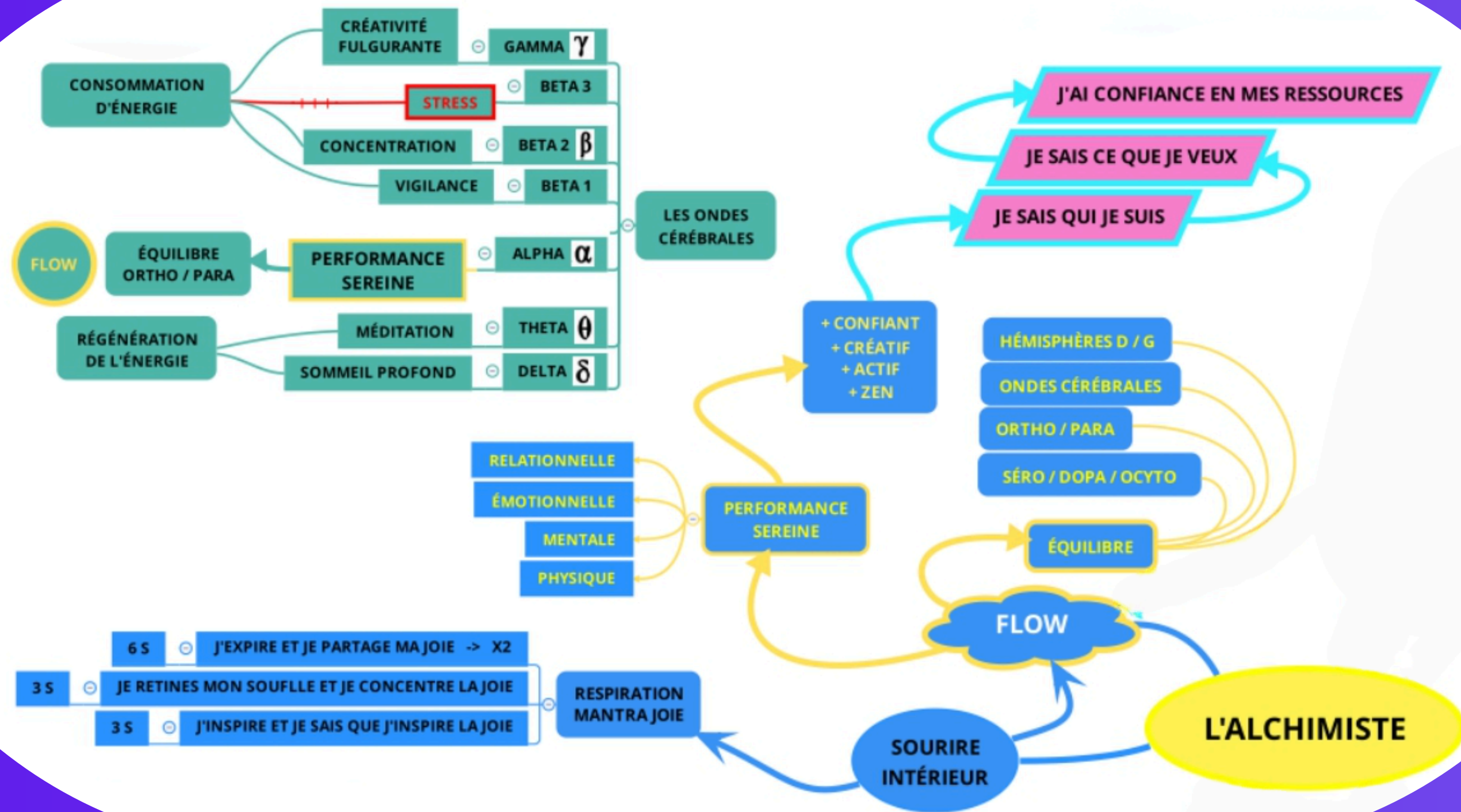
SONDAGE

**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 !

