

● 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

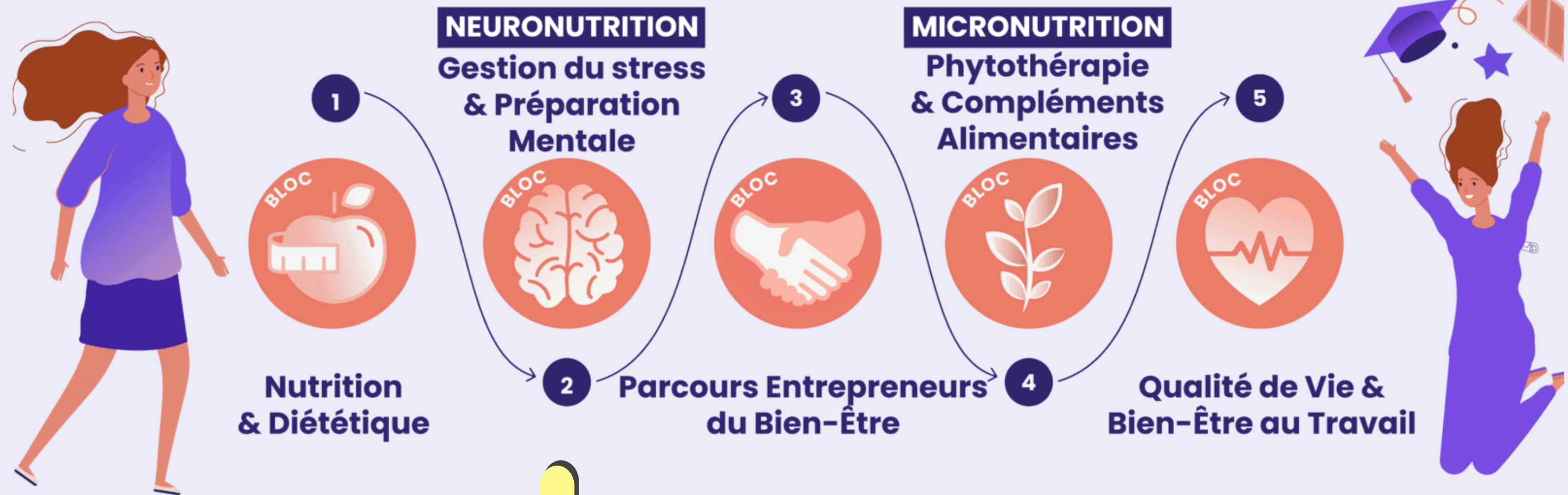
La plateforme de formation



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 **déclat intérieur** qui change tout.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

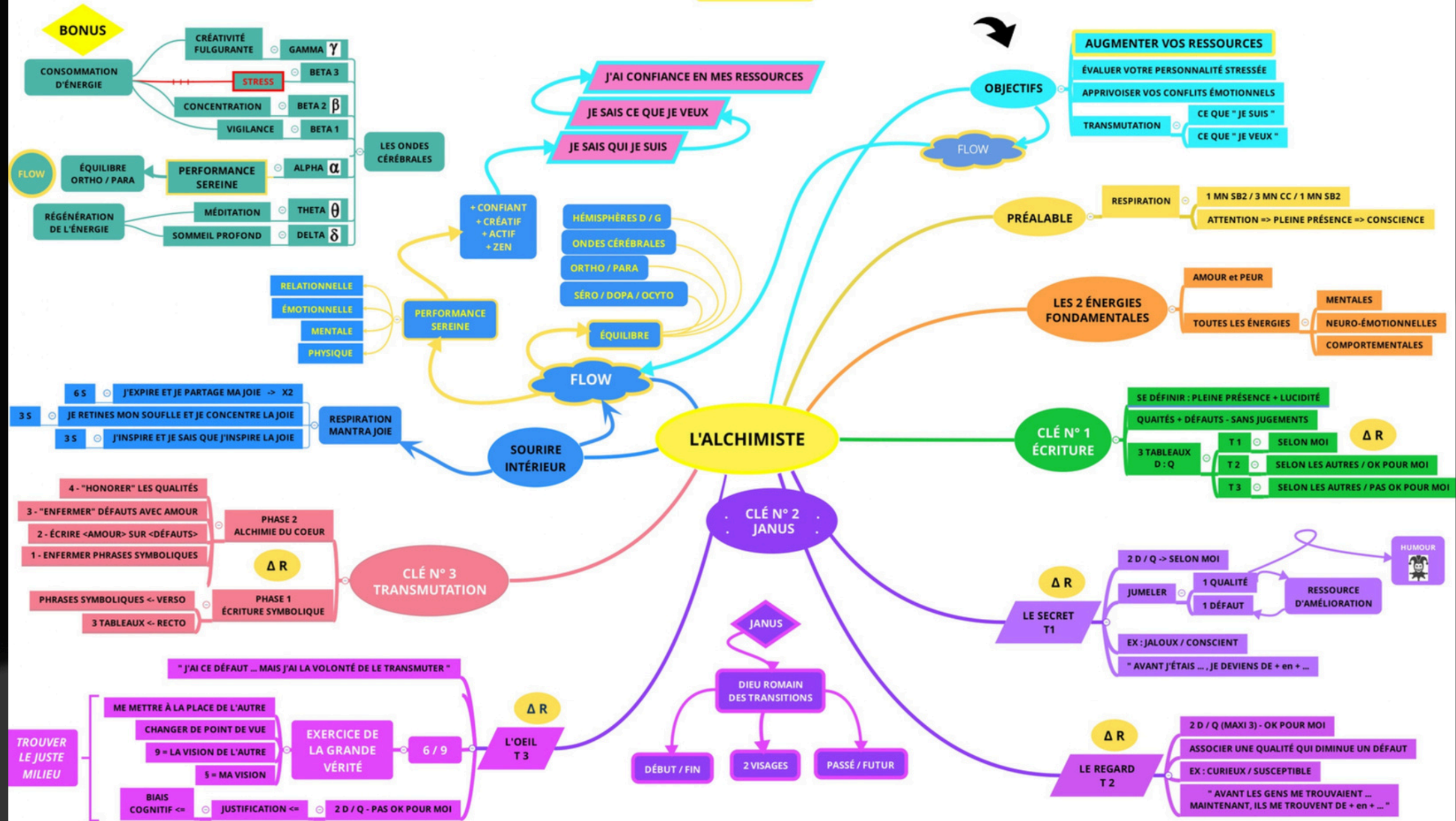
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 2





**LES 2 ÉNERGIES
FONDAMENTALES**

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

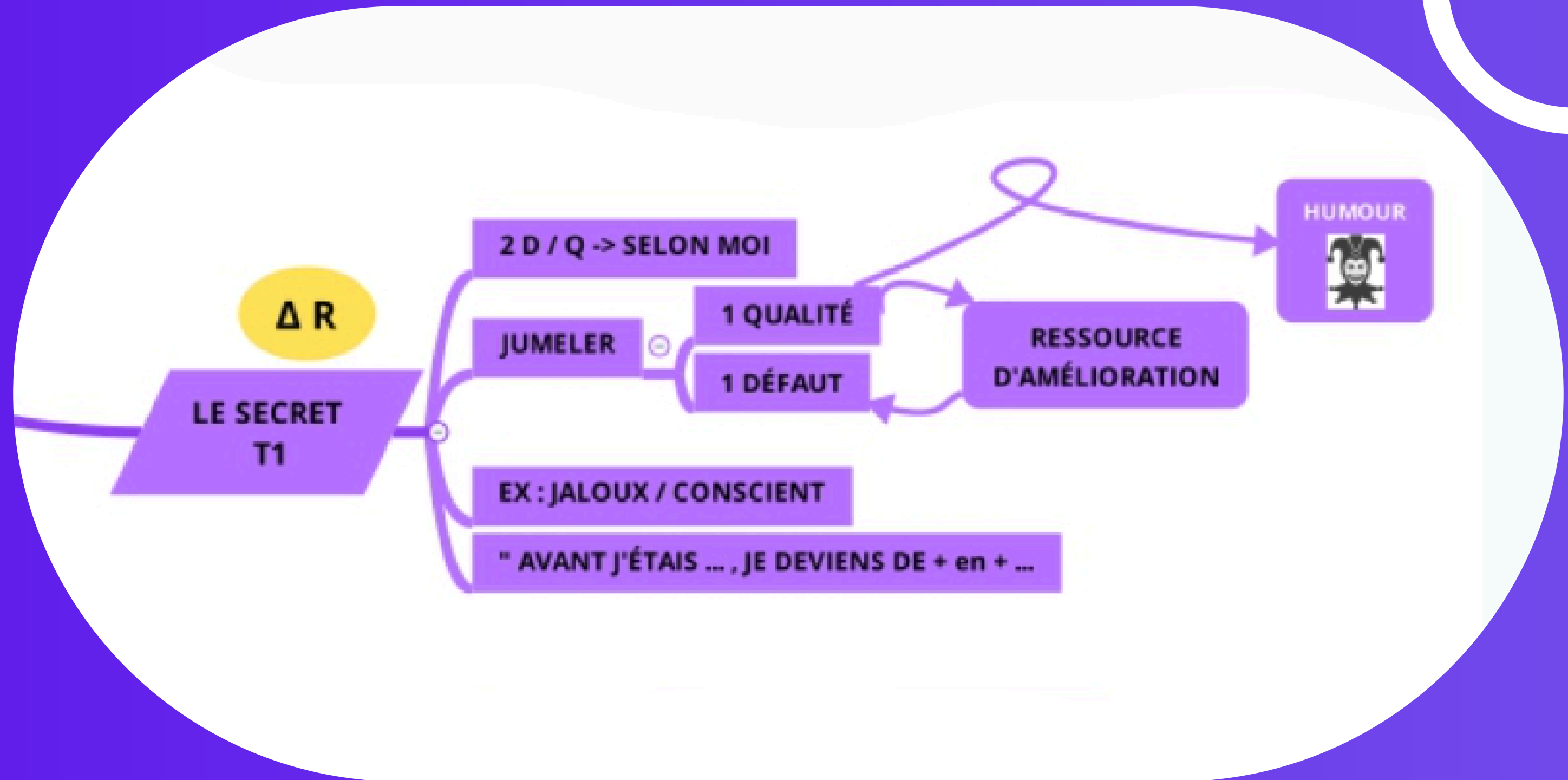
MENTALES

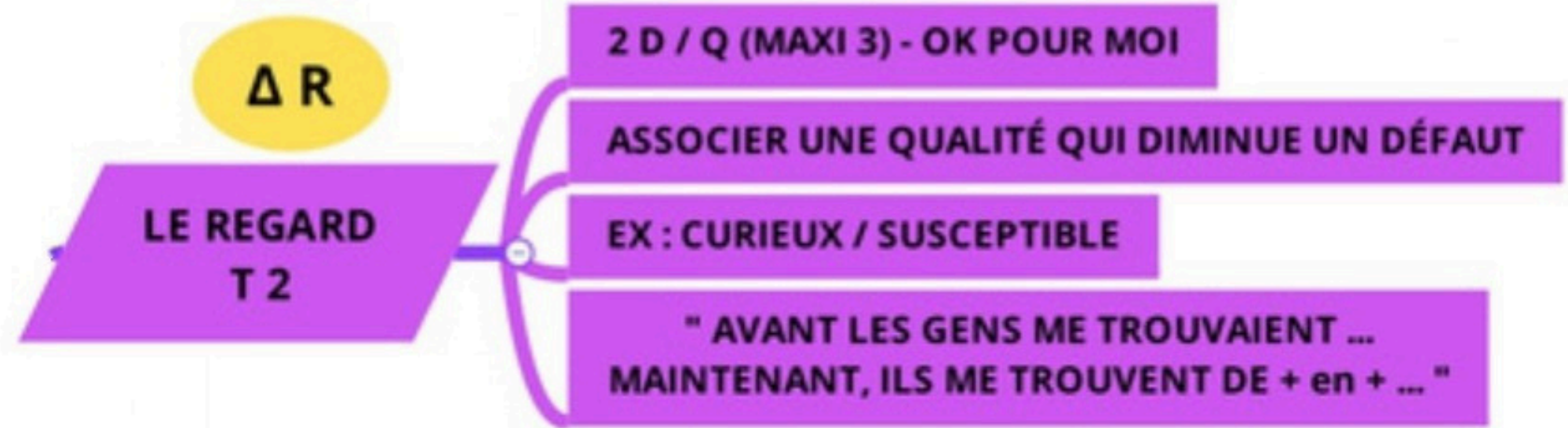
NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES







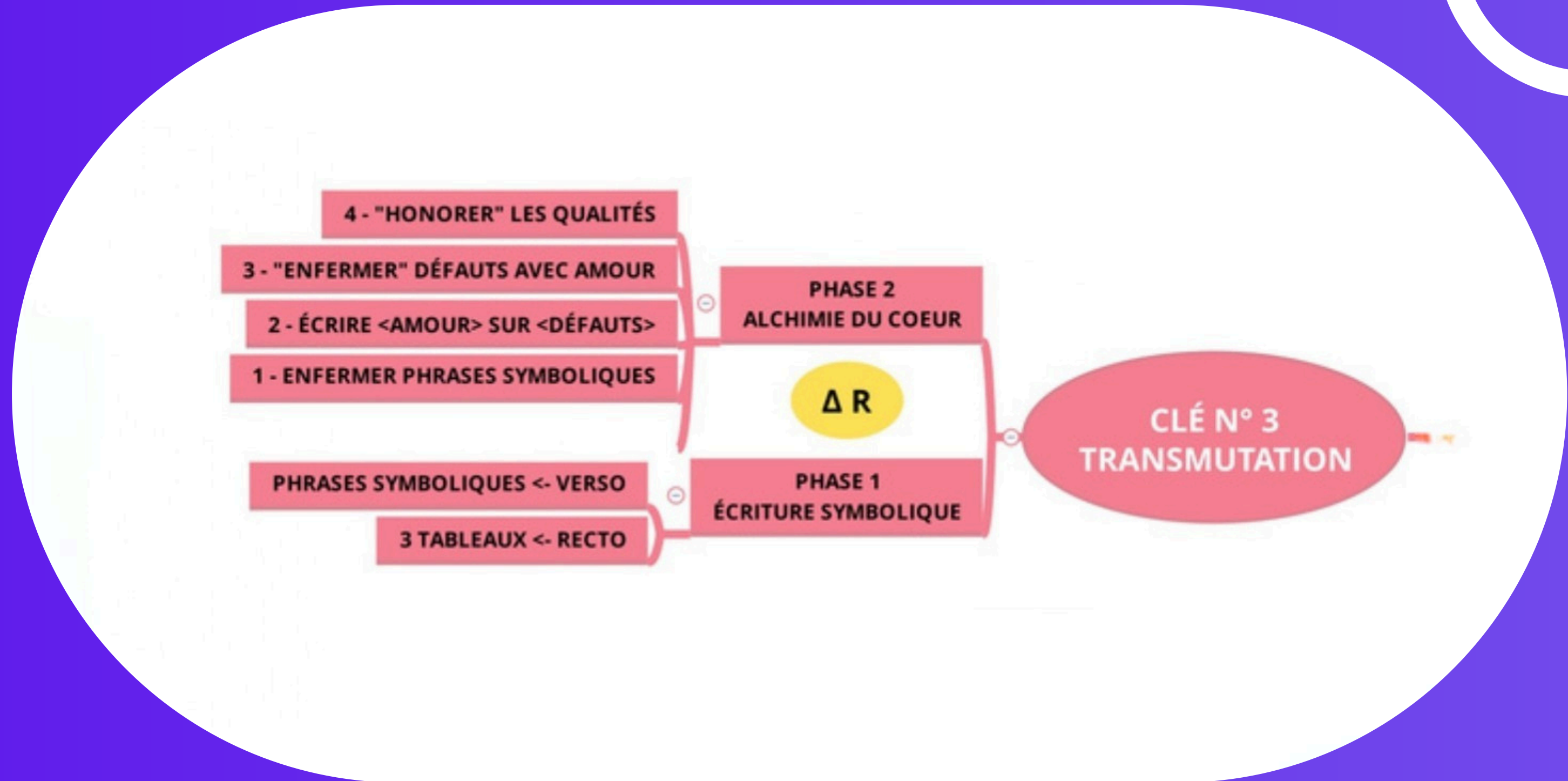




ZOOM SUR L'OEIL DE JANUS – MOIS 3

**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 ?**

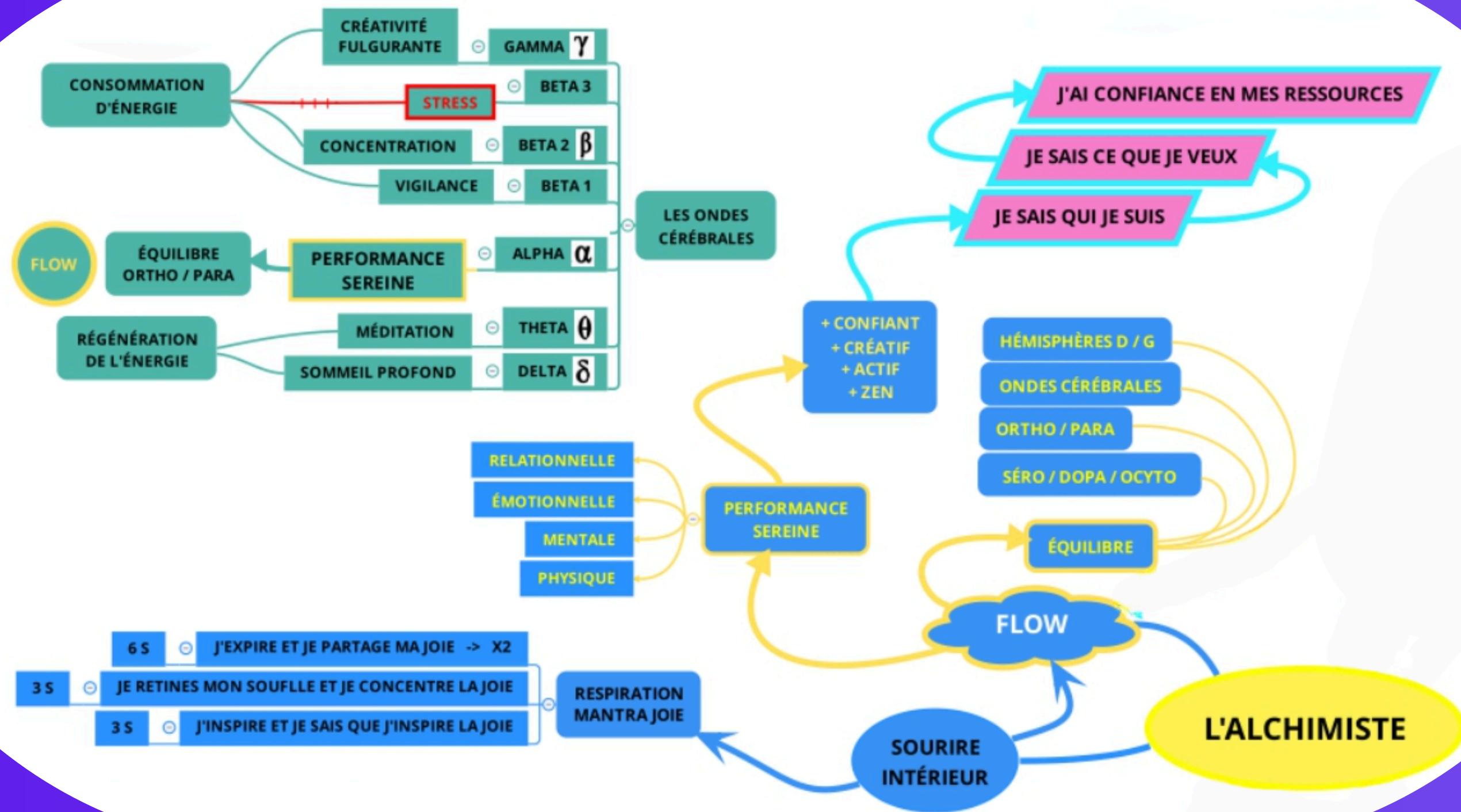
SONDAGE

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

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 ?

POSEZ VOTRE QUESTION

au du Dr Y. Rougier

ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

**ACCOMPAGNER AVEC LES
5 FACTEURS DU VIVANT**

Mardi 28/10 à 18h30 1 place disponible

Mardi 25/11 à 18h30 3 places disponibles



Pour réserver votre place



PRÉ-REQUIS :

- Avoir suivi au moins 2 formations au sein de l'Ecole 5.3
- Avoir accompagné au moins 5 clients
- Avoir au moins 1 partenariat

1

Préparer 3 slides grâce au modèle ICI :

- Une brève présentation
- Le cas de ton client
- Ta question pour le Dr Rougier

2

Partager tes slides à Claire Doray en lui envoyant un mail à claire@ecole53.fr

3

Booker la date de l'atelier dans ton agenda : le dernier mardi du mois à 18h30



**LA QUESTION DOIT PORTER SUR UN CAS D'ACCOMPAGNEMENT
D'UN CLIENT BIEN PORTANT, SANS PATHOLOGIE.**

À VOS QUESTIONS !

