

# ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



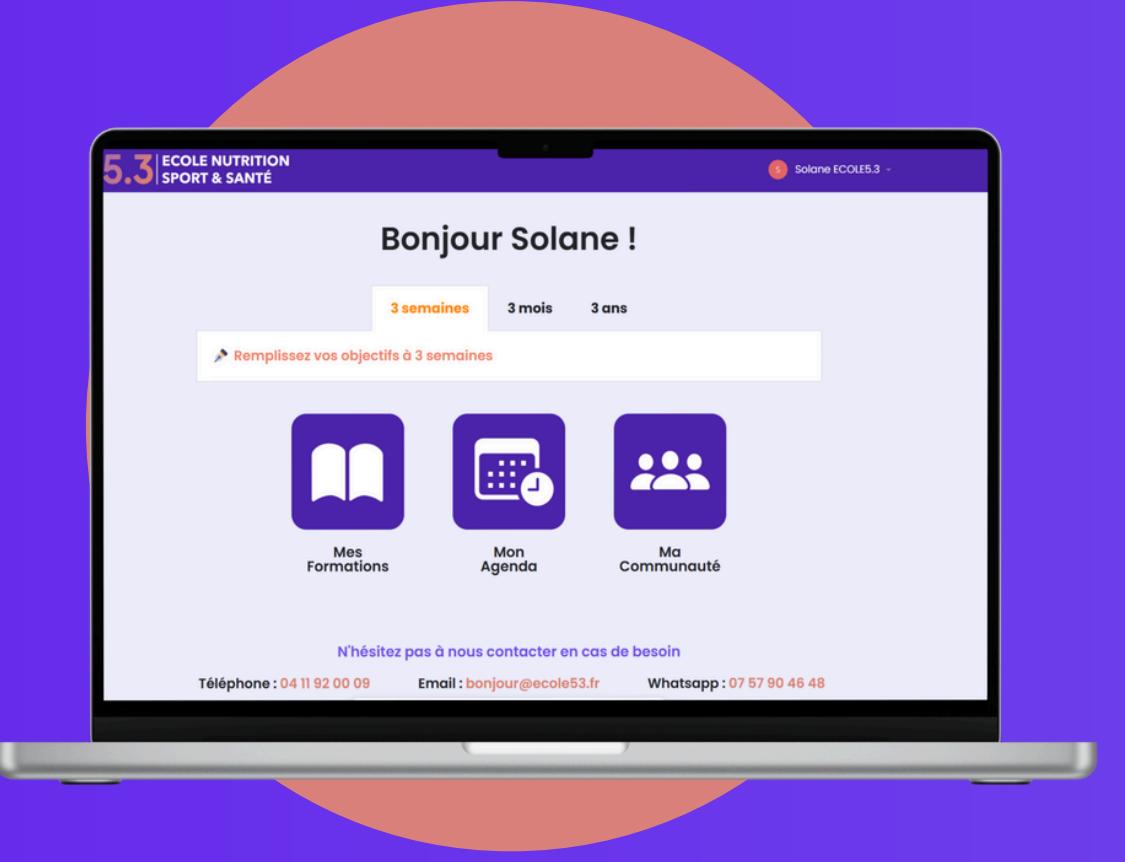


# Les fondamentaux



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



*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**

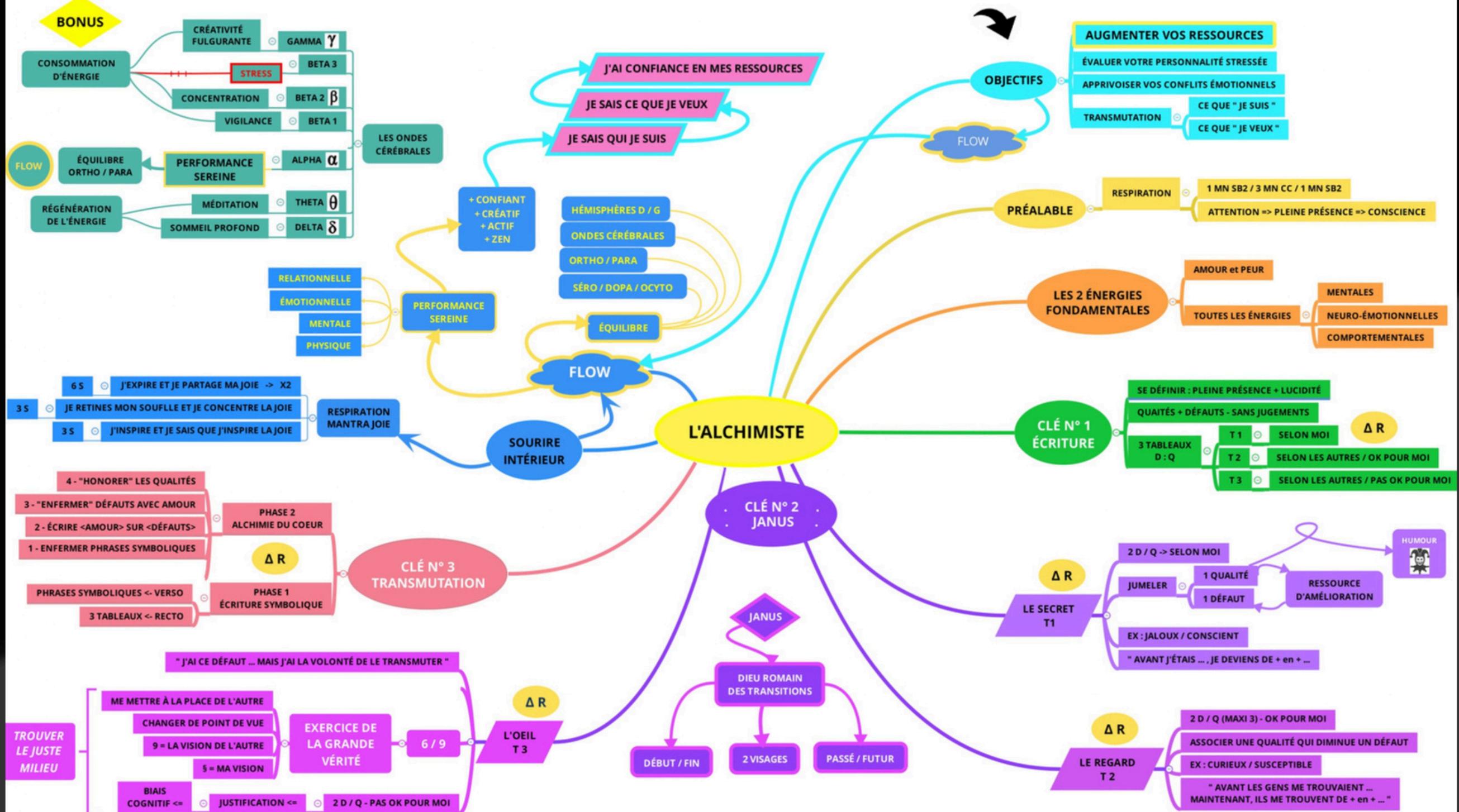
- 13h00-13h05
- ♦ 13h05-13H35
- 13H35-13H40

Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

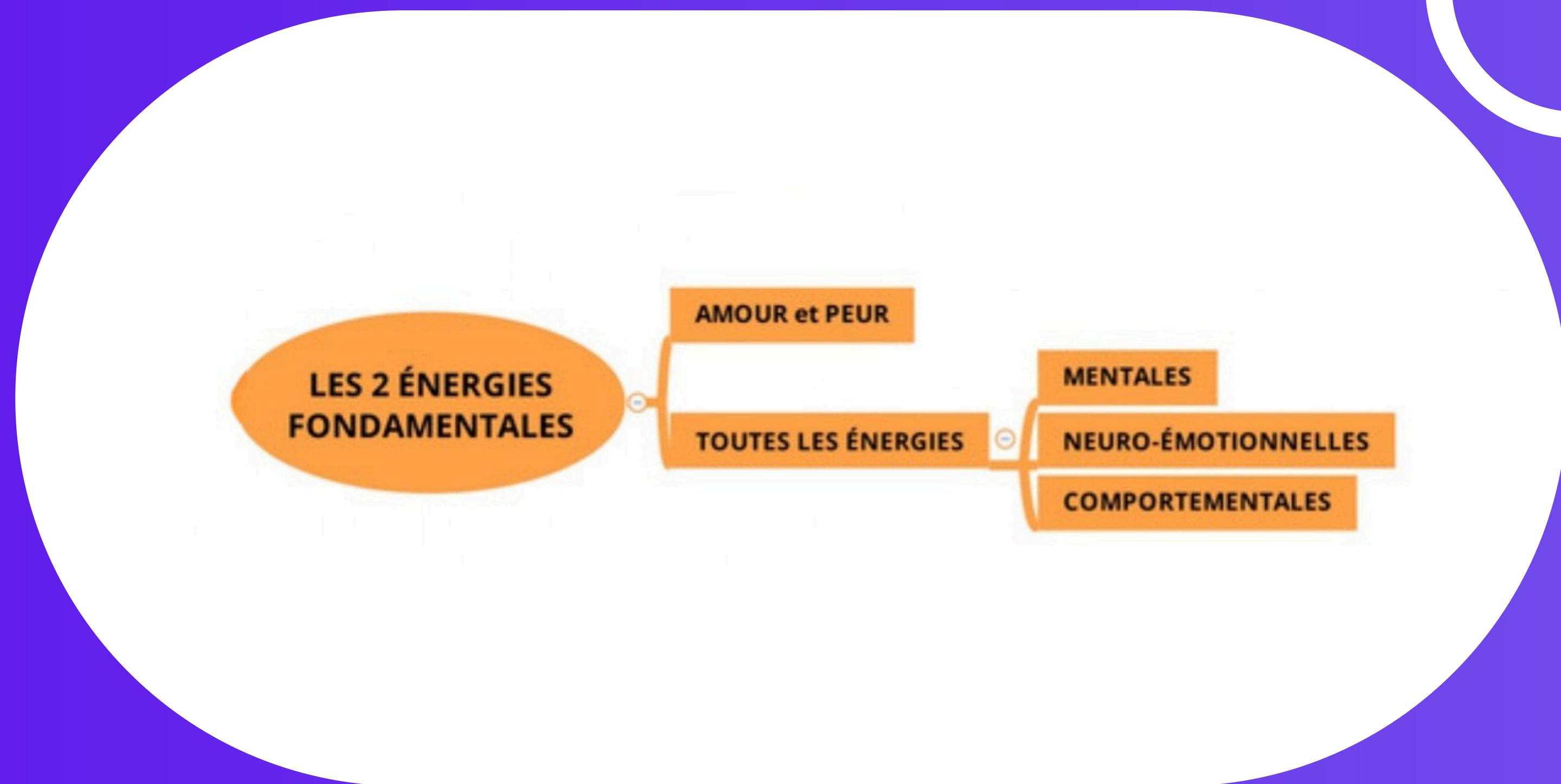
**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**

## MODULE 2

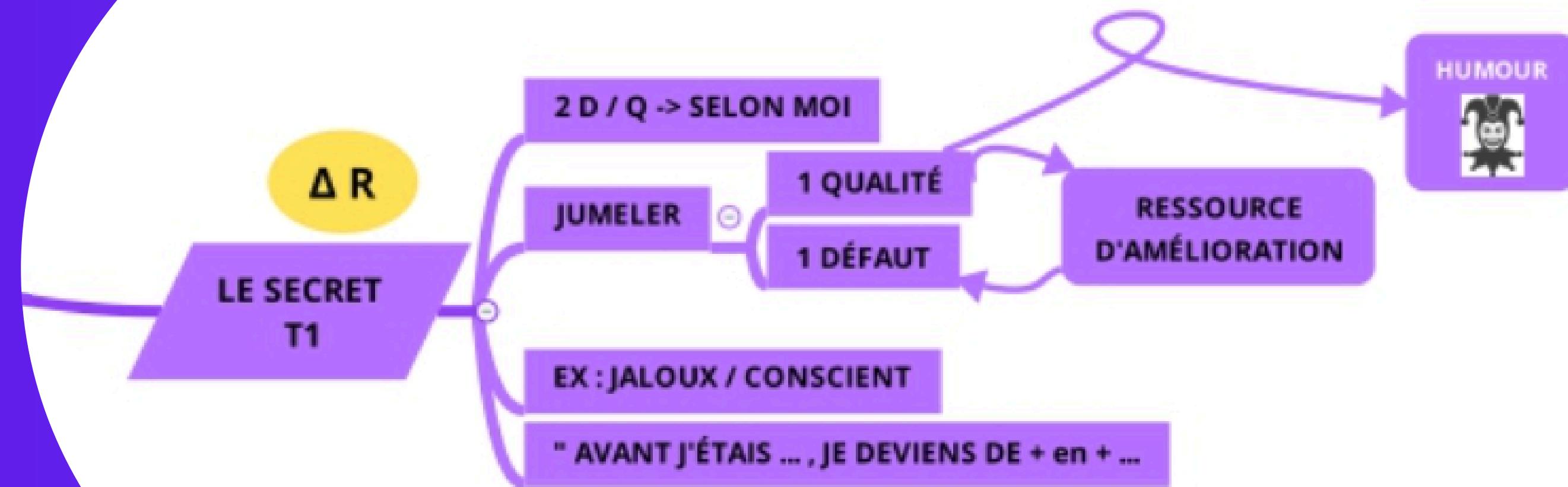


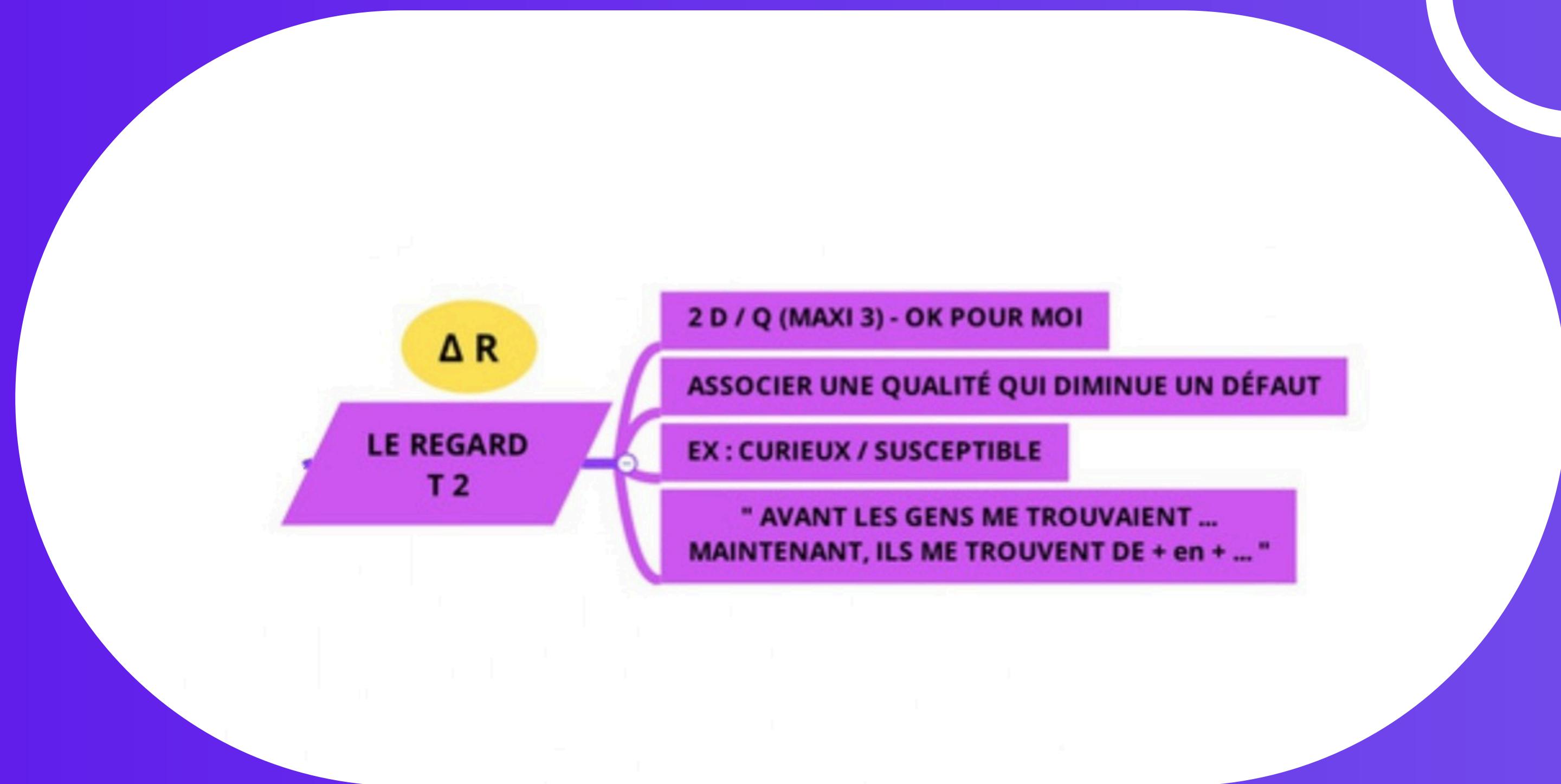




## CLÉ N° 1 ÉCRITURE







## ZOOM SUR LE REGARD DE JANUS - MOIS 2

**Lors de la soirée, une amie de Jessica de longue date lui reproche d'être de mauvaise foi, ce qui impacte beaucoup Jessica.**

**En quoi l'exercice du regard de Janus va aider Jessica à accepter l'avis de son amie ?**

## TROUVER LE JUSTE MILIEU

ME METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE

CHANGER DE POINT DE VUE

9 = LA VISION DE L'AUTRE

5 = MA VISION

BIAIS  
COGNITIF <=

JUSTIFICATION <=

EXERCICE DE  
LA GRANDE  
VÉRITÉ

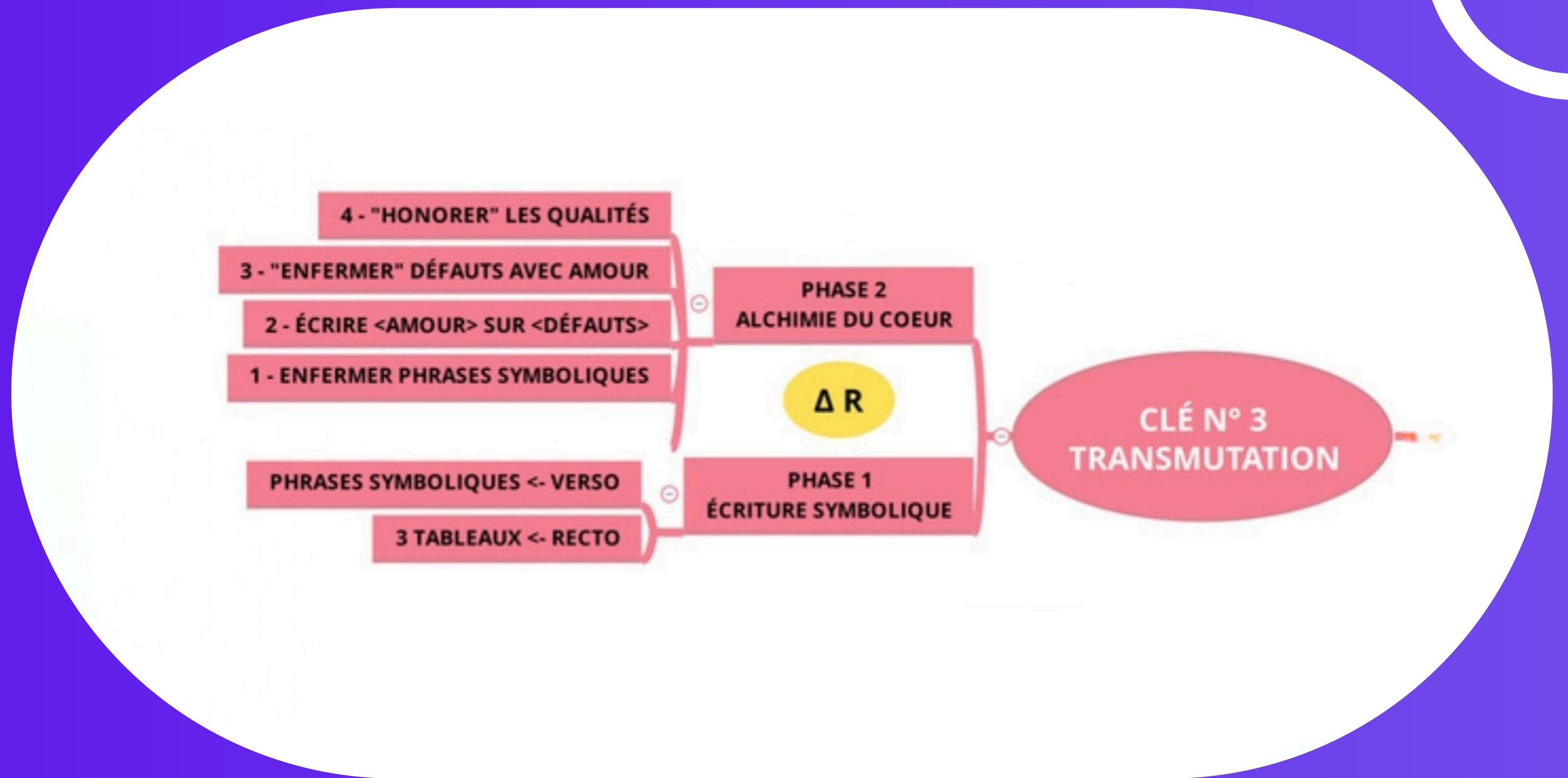
6 / 9

2 D / Q - PAS OK POUR MOI

" J'AI CE DÉFAUT ... MAIS J'AI LA VOLONTÉ DE LE TRANSMUTER "

Δ R

L'OEIL  
T 3



# 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 ?

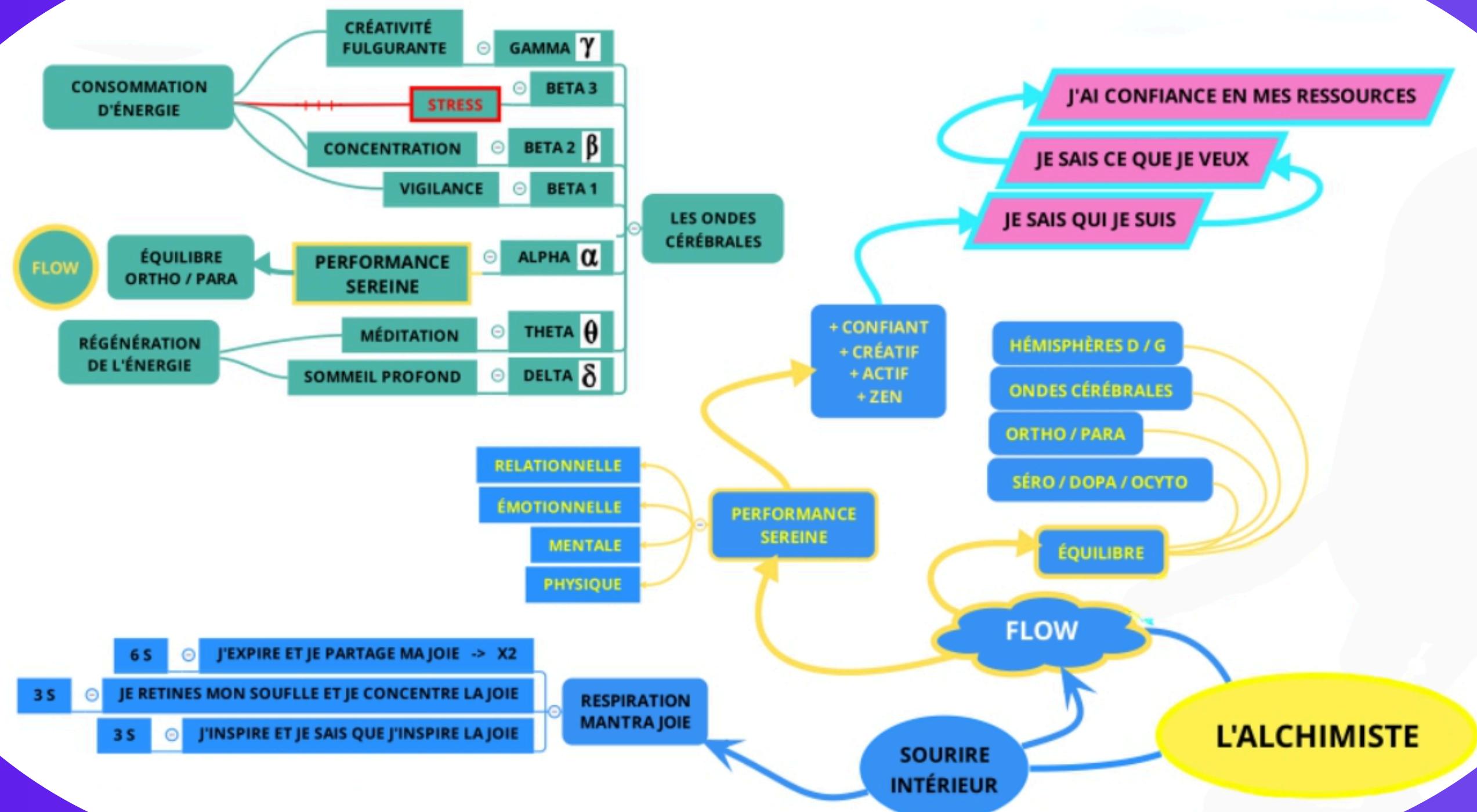
# SONDAGE

**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 2

**Jessica pratique la peinture intuitive depuis quelques mois et peut passer des heures à créer sans se rendre compte du temps qui passe. Elle oublie son téléphone et ses soucis, se sentant portée comme si "ça peignait tout seul".**

**Comment lui expliquer ce qu'il se passe au niveau physiologique ?**

# POSEZ VOTRE QUESTION

au 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

2

3

**Préparer 3 slides** grâce au modèle [ICI](#) :

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

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

**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 !

