

● 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

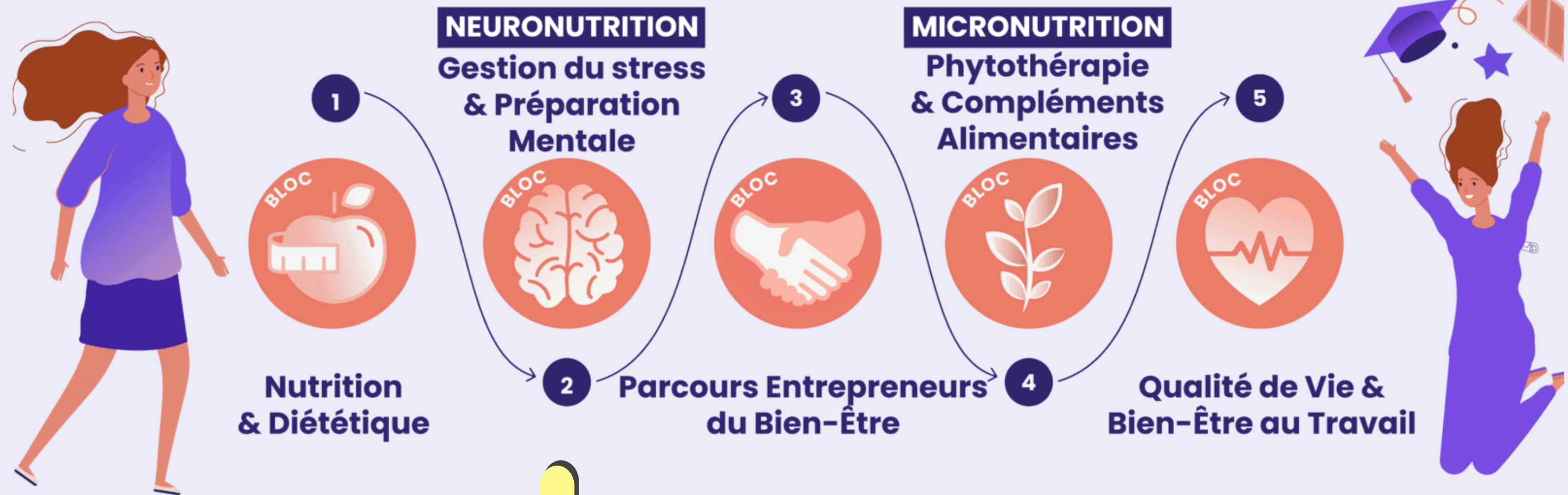
La plateforme de formation



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

*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

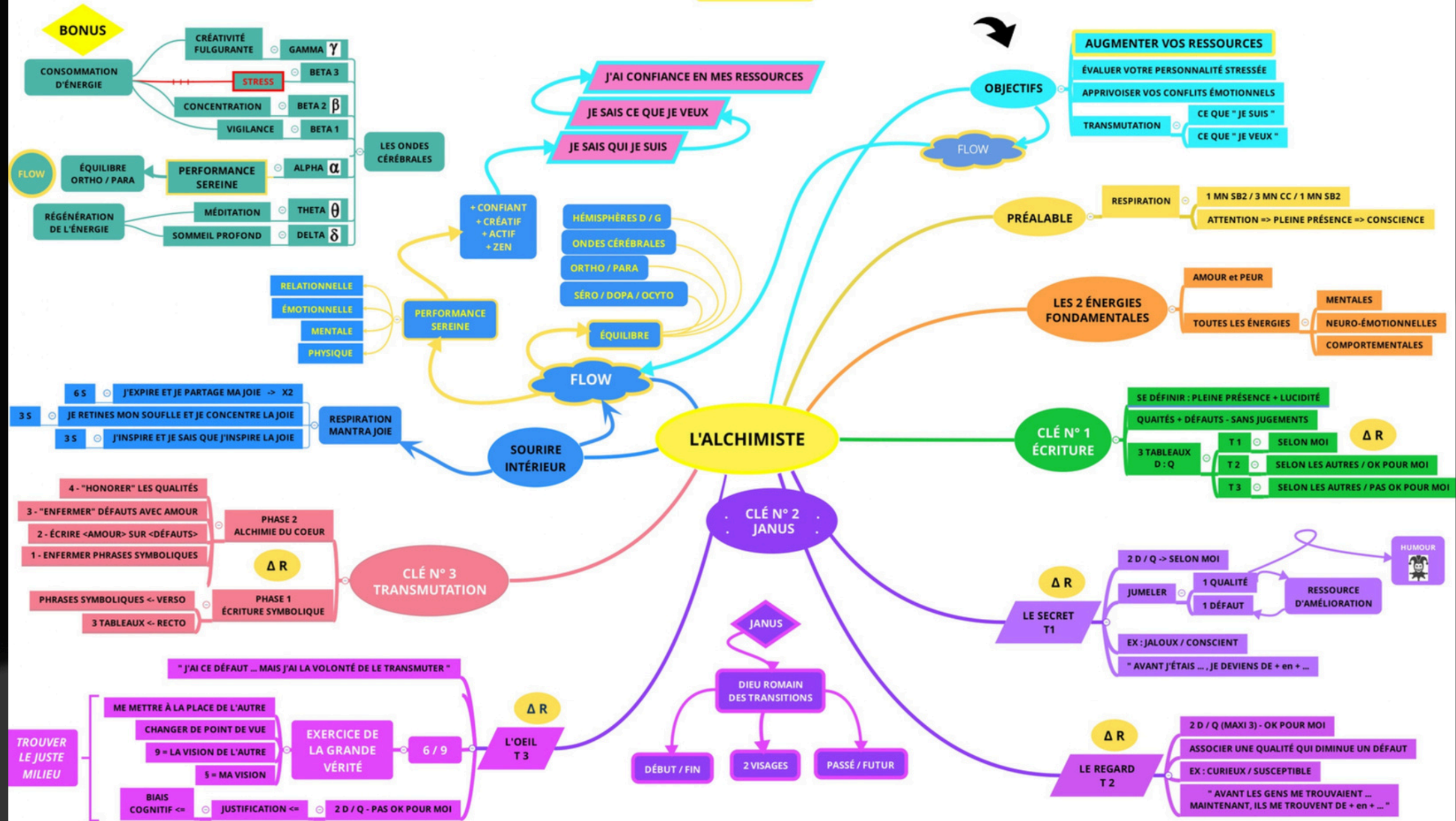
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 2





**LES 2 ÉNERGIES
FONDAMENTALES**

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

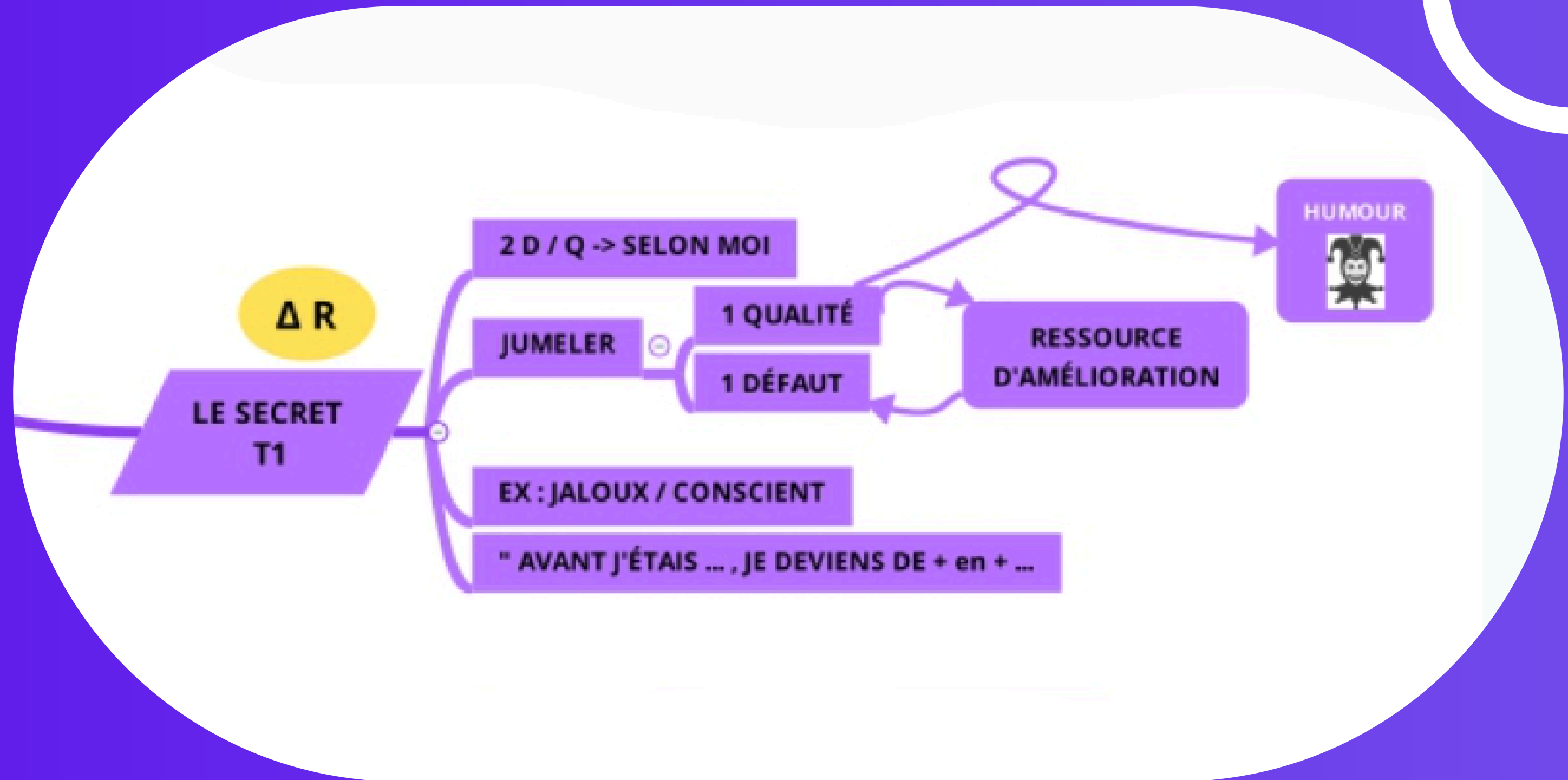
MENTALES

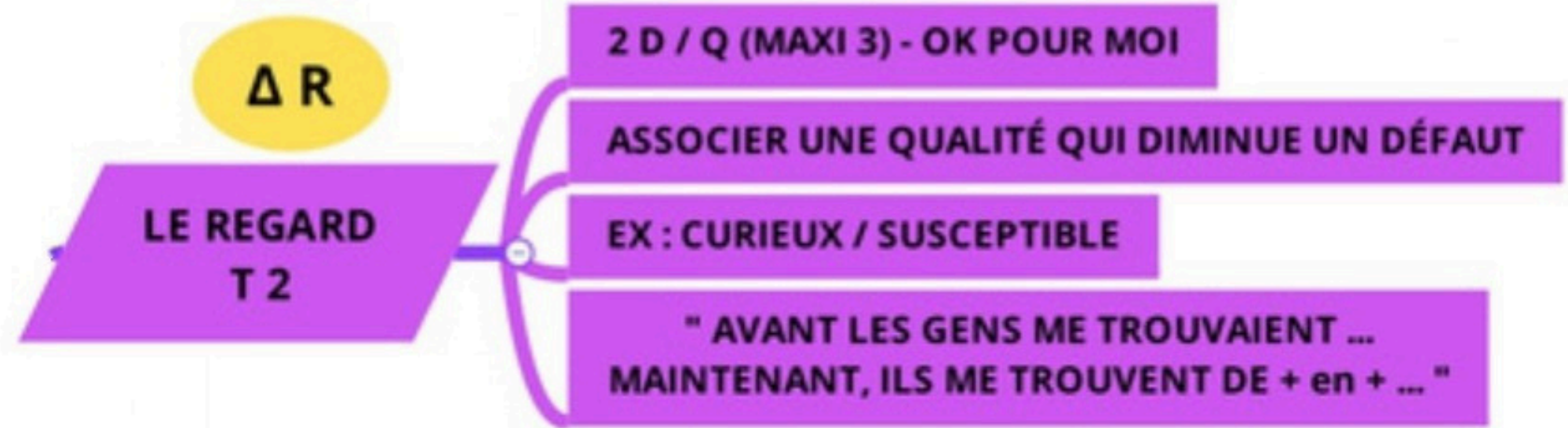
NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES







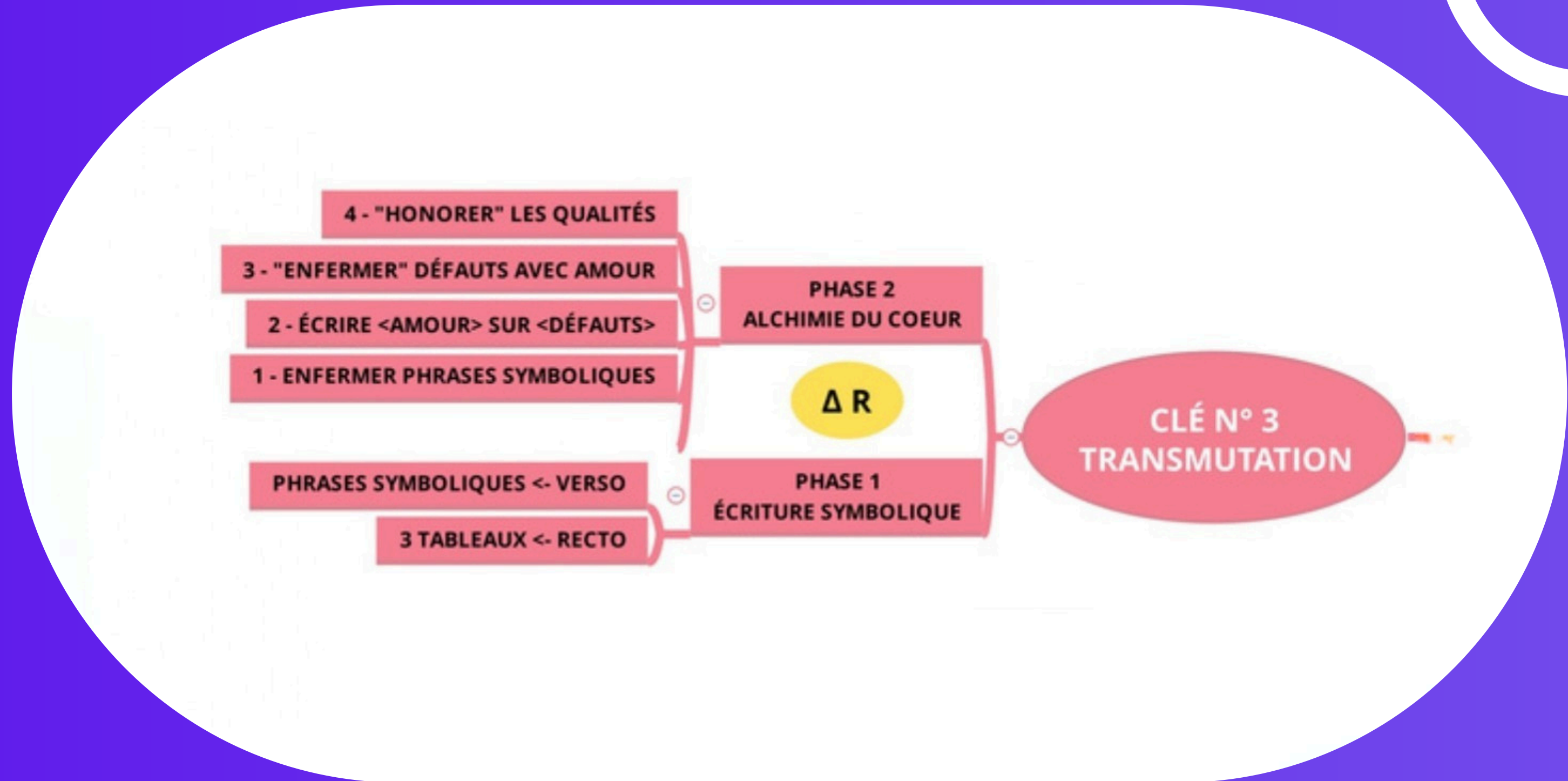


ZOOM SUR LE REGARD DE JANUS – MOIS 2

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 ?





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 ?**

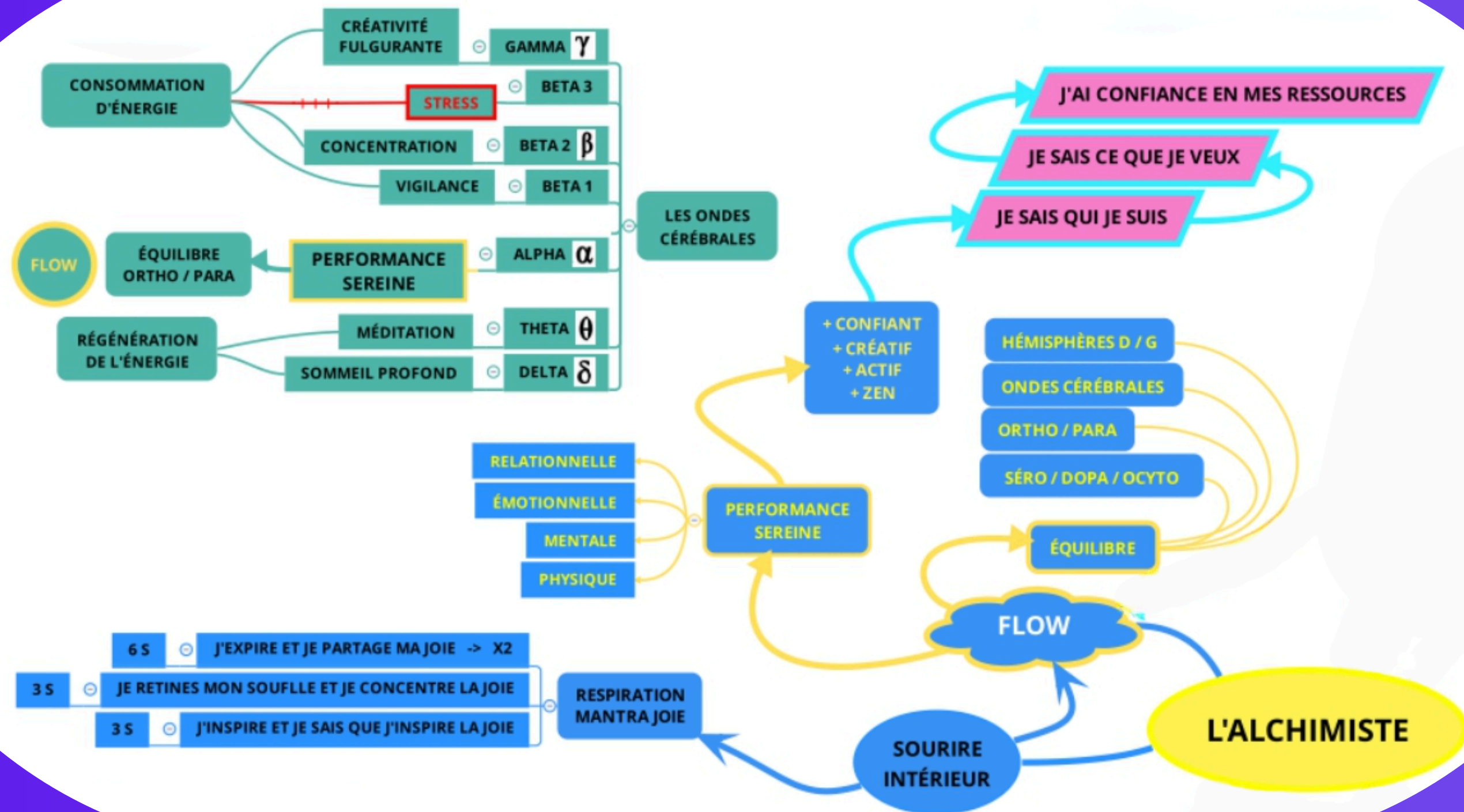
SONDAGE

**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 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 !

