

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



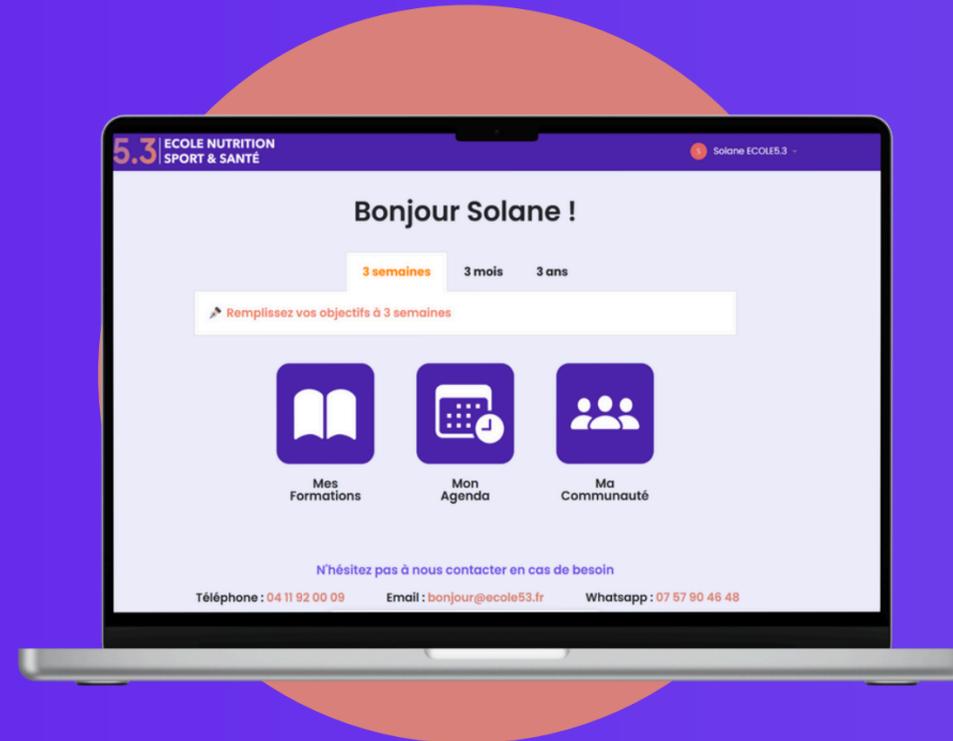


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

**La plateforme de formation
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8
personnes**

L'équipe pédagogique



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

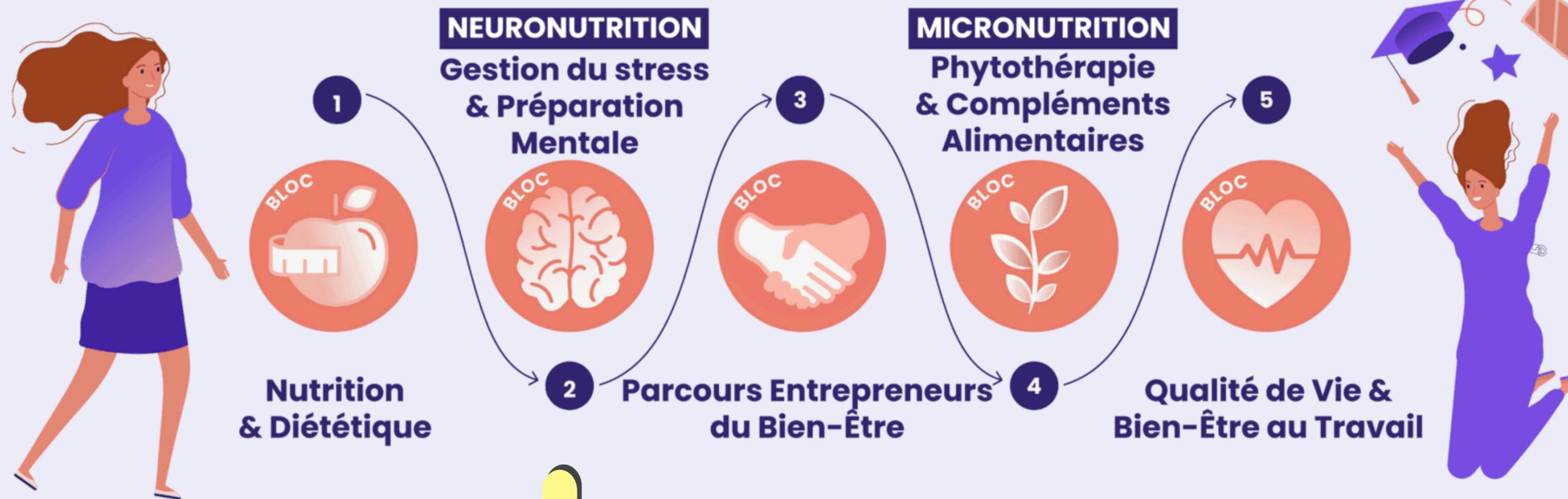
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

À l'animation

Conseillère Nutrition Pleine-Santé

Responsable de session – Nutrition / Responsable ambassadeur Actinutrition

- Formée à la **Gestion du Stress** et préparation mentale
- **Reconversion professionnelle** : j'aide et accompagne les personnes dans leurs démarches de changement et de perte de poids

Spécialisée dans

- L'accompagnement motivationnel



Raphaëlle

Nos supers Mentors

*Expert 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





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

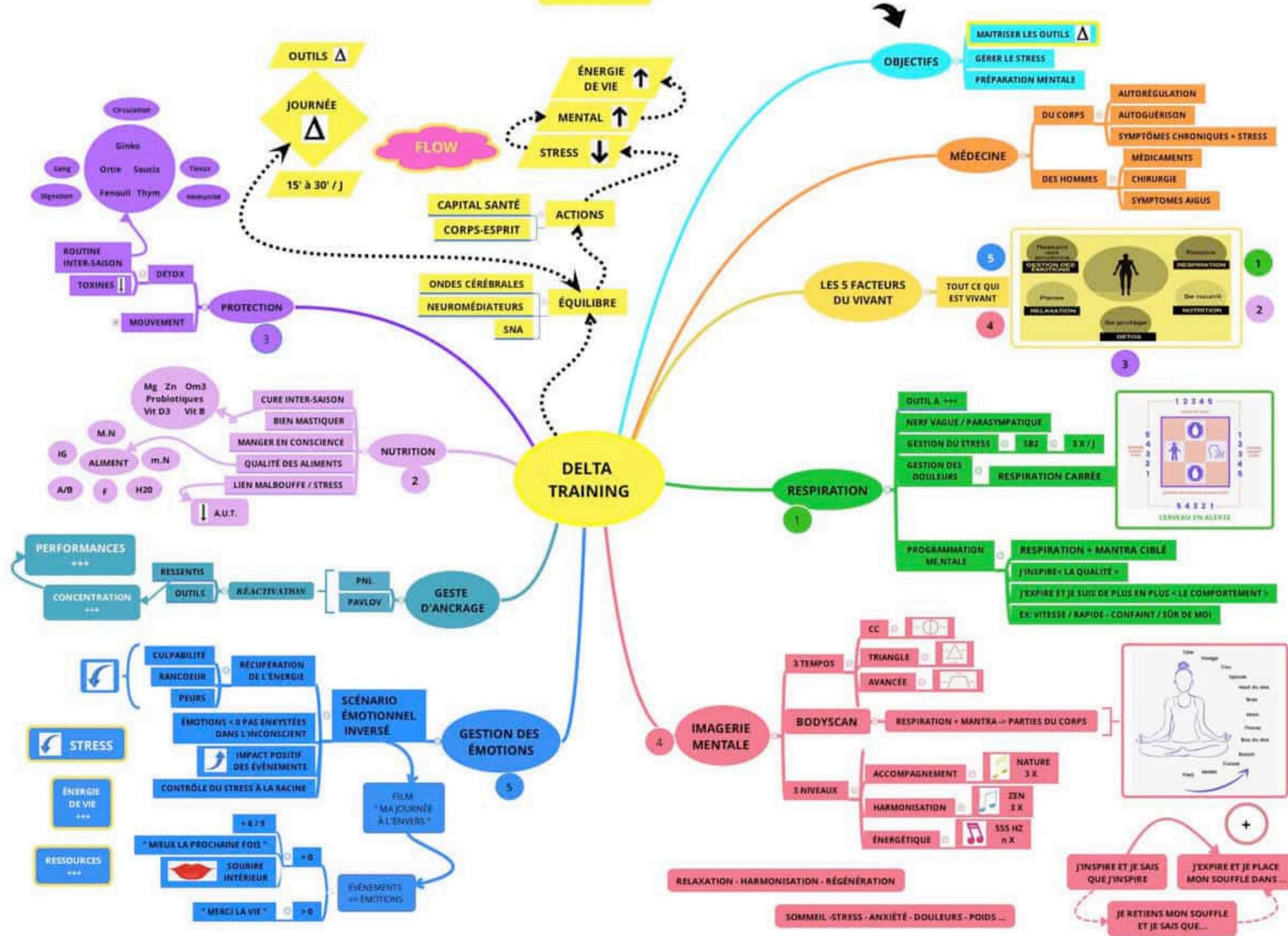
Mind map / Cas pratique

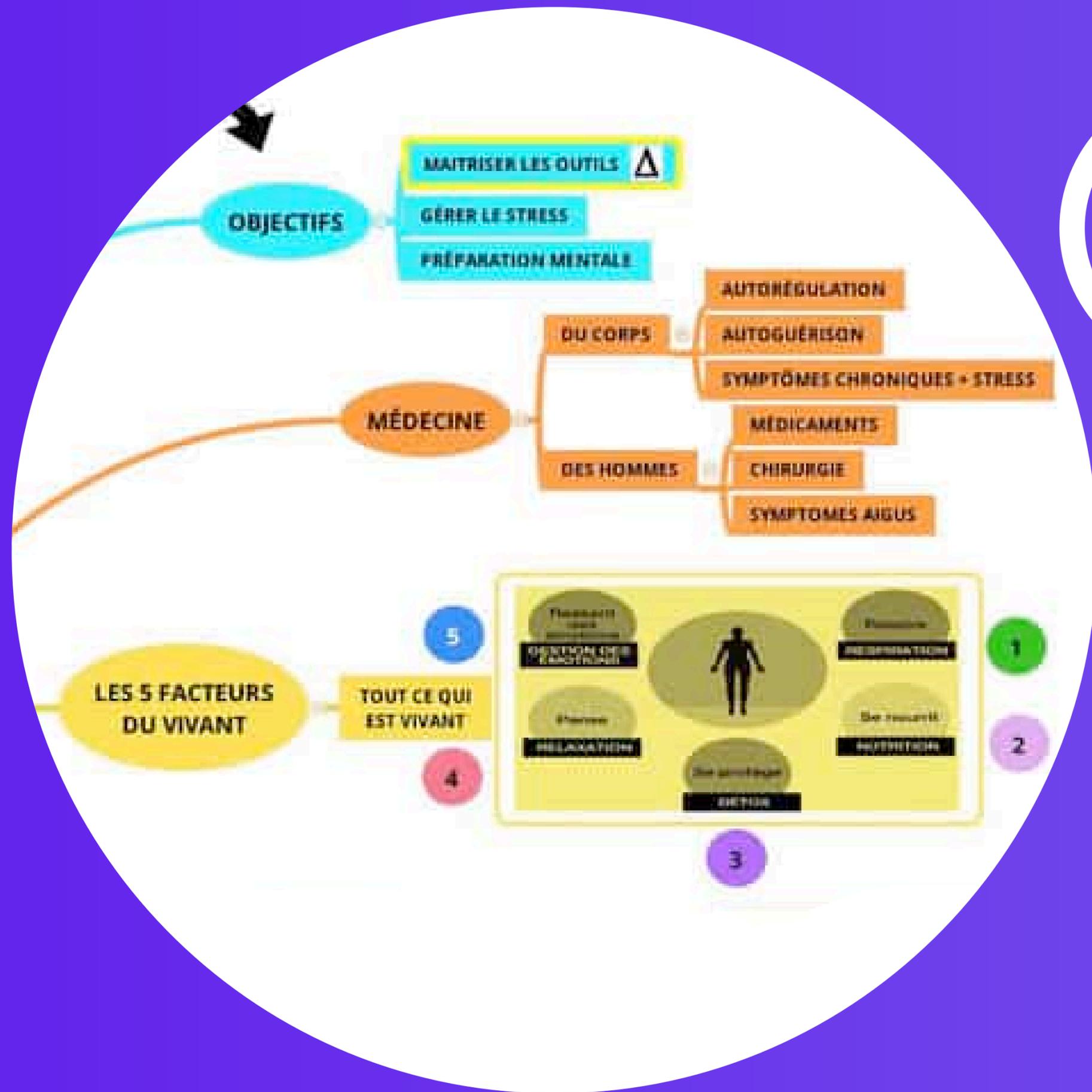
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 3





RESPIRATION

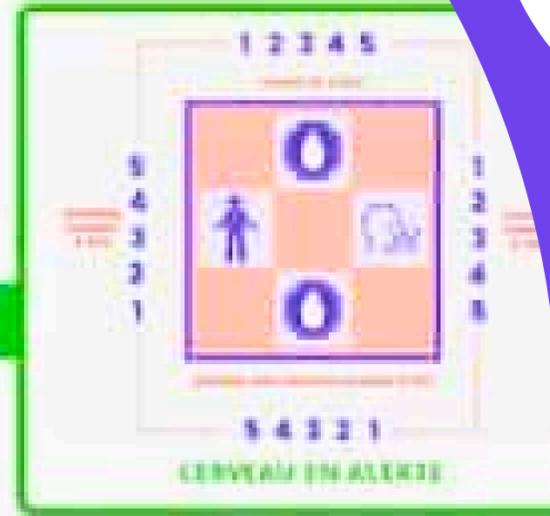
OUTIL & ⇄

NERF VAGUE / PARASYMPATIQUE

GESTION DU STRESS 100 100 100 100

GESTION DES DOULEURS

RESPIRATION CARRÉE



PROGRAMMATION MENTALE

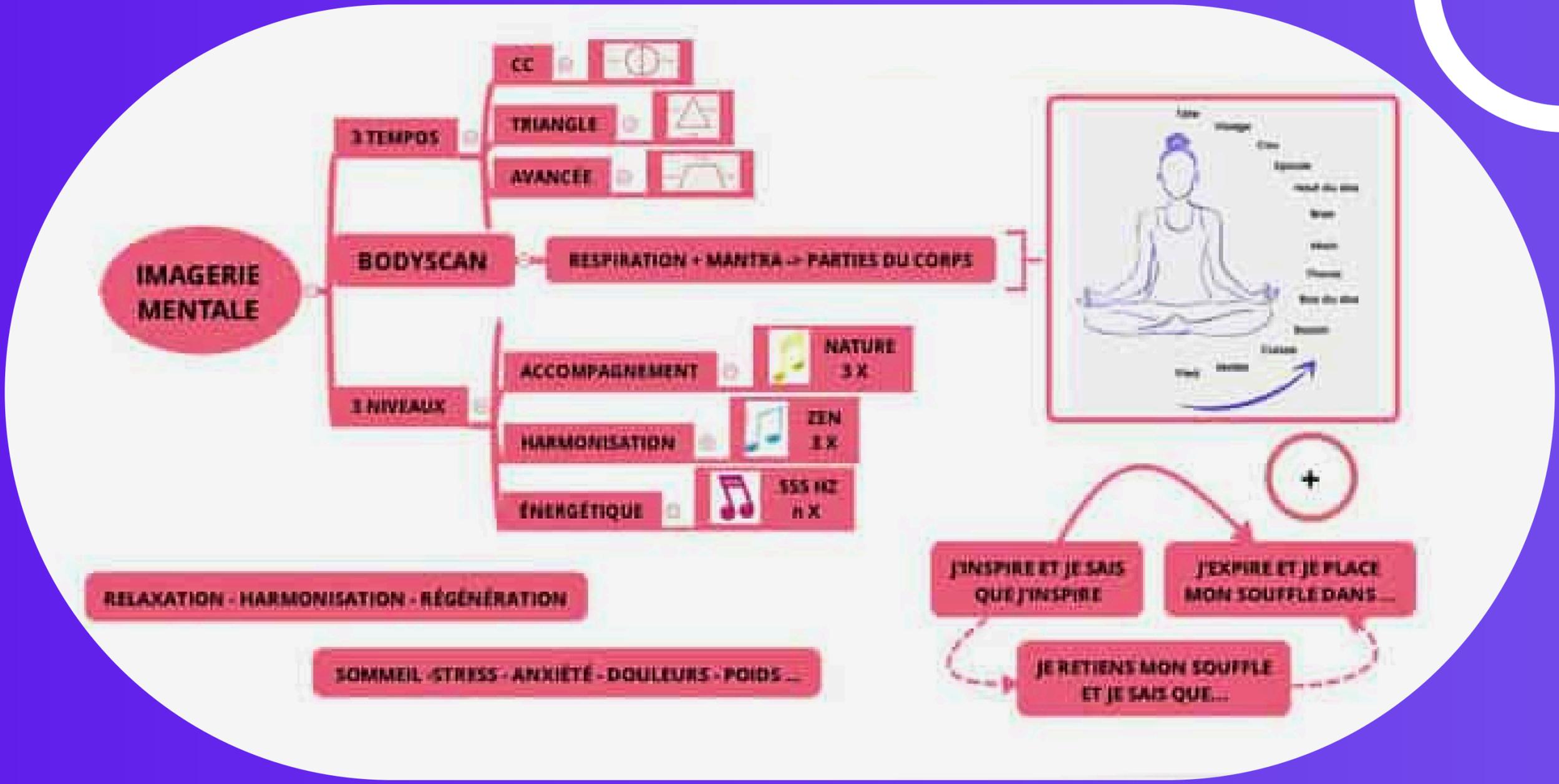
RESPIRATION - MANTRA CIBLÉ

J'INSPIRE - LA QUALITÉ -

J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS - LE COMPORTEMENT

EX: VITESSE / RAPIDE - CONFIAINT / SÛR DE MOI

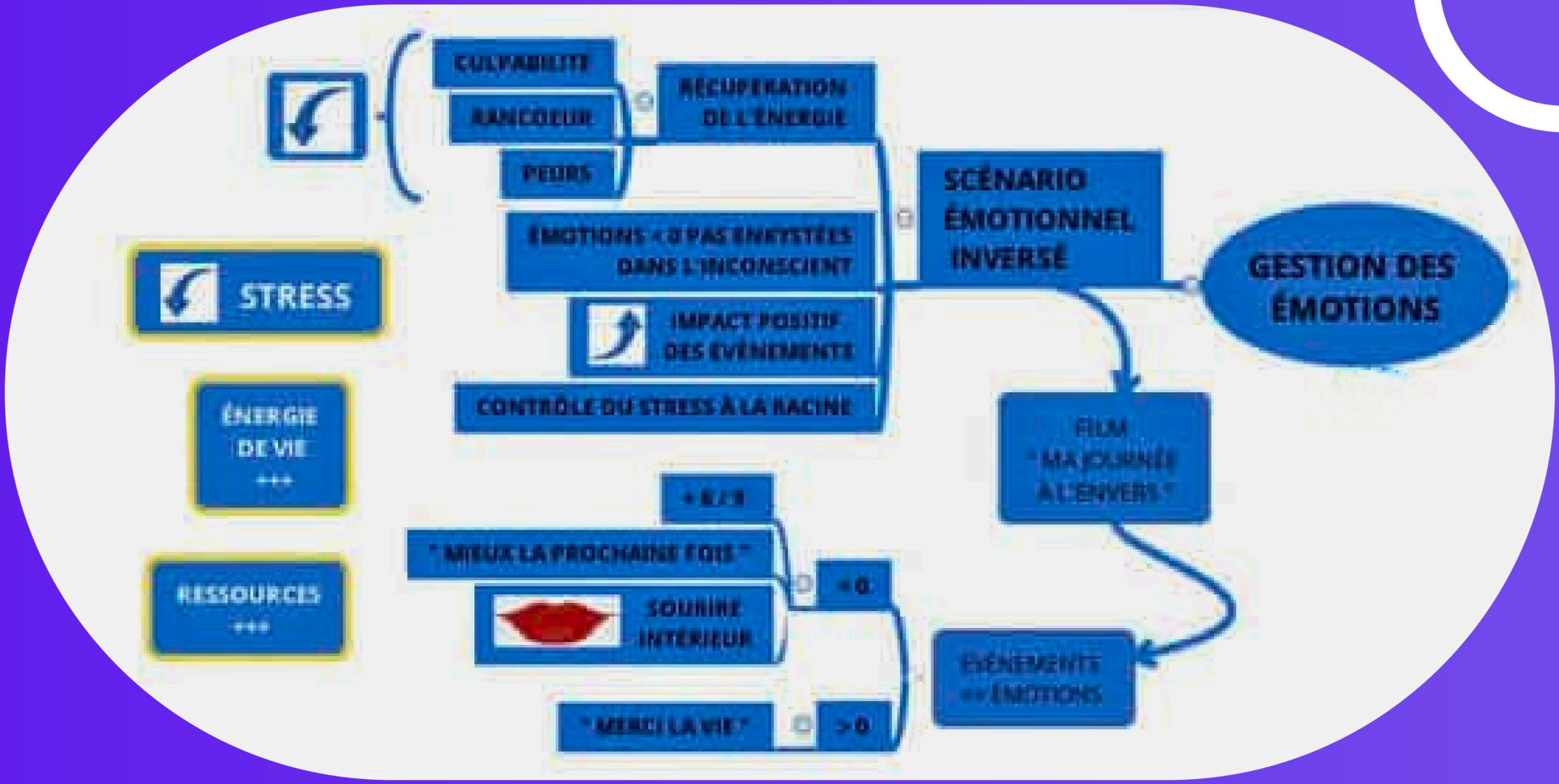




ZOOM SUR LE **BODY SCAN**

Karim, 35 ans, a lancé sa start-up depuis un an. Il se réveille avec des idées en tête et s'endort difficilement, car il "réfléchit tout le temps". Son esprit passe sans cesse d'un sujet à un autre : clients, comptabilité, développement produit... Il sent que son cerveau "ne s'arrête jamais", ce qui le rend irritable et moins créatif.

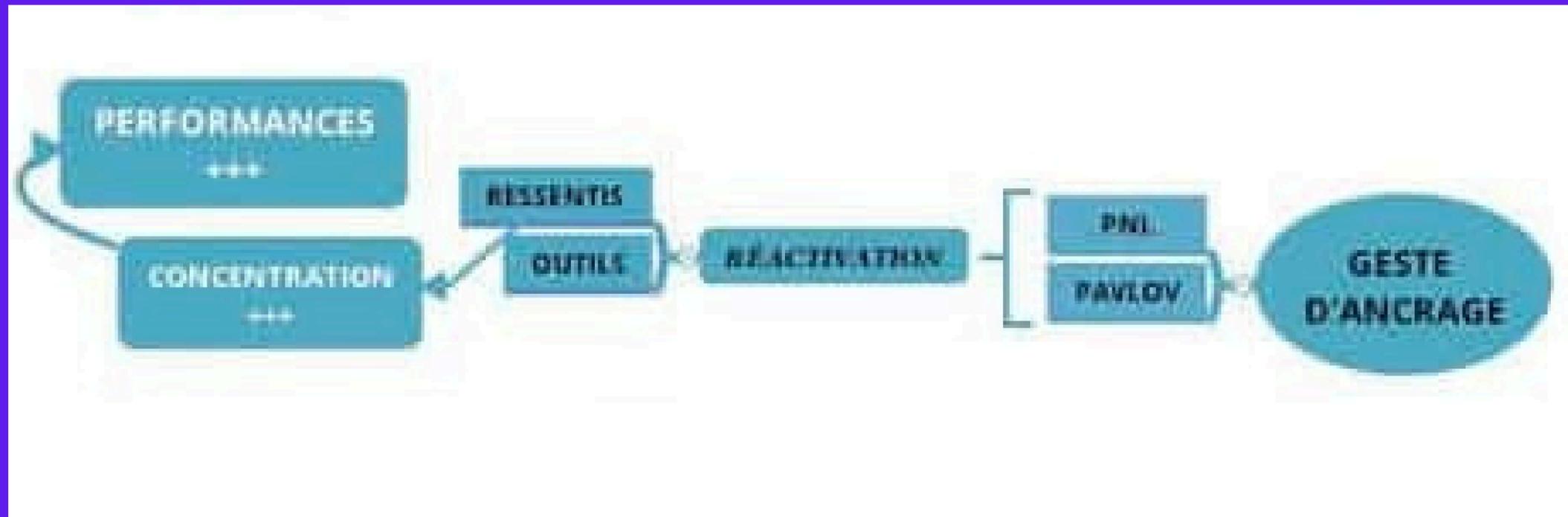
Pourquoi ce choix, et dans quel facteur du vivant l'intégrez-vous ?

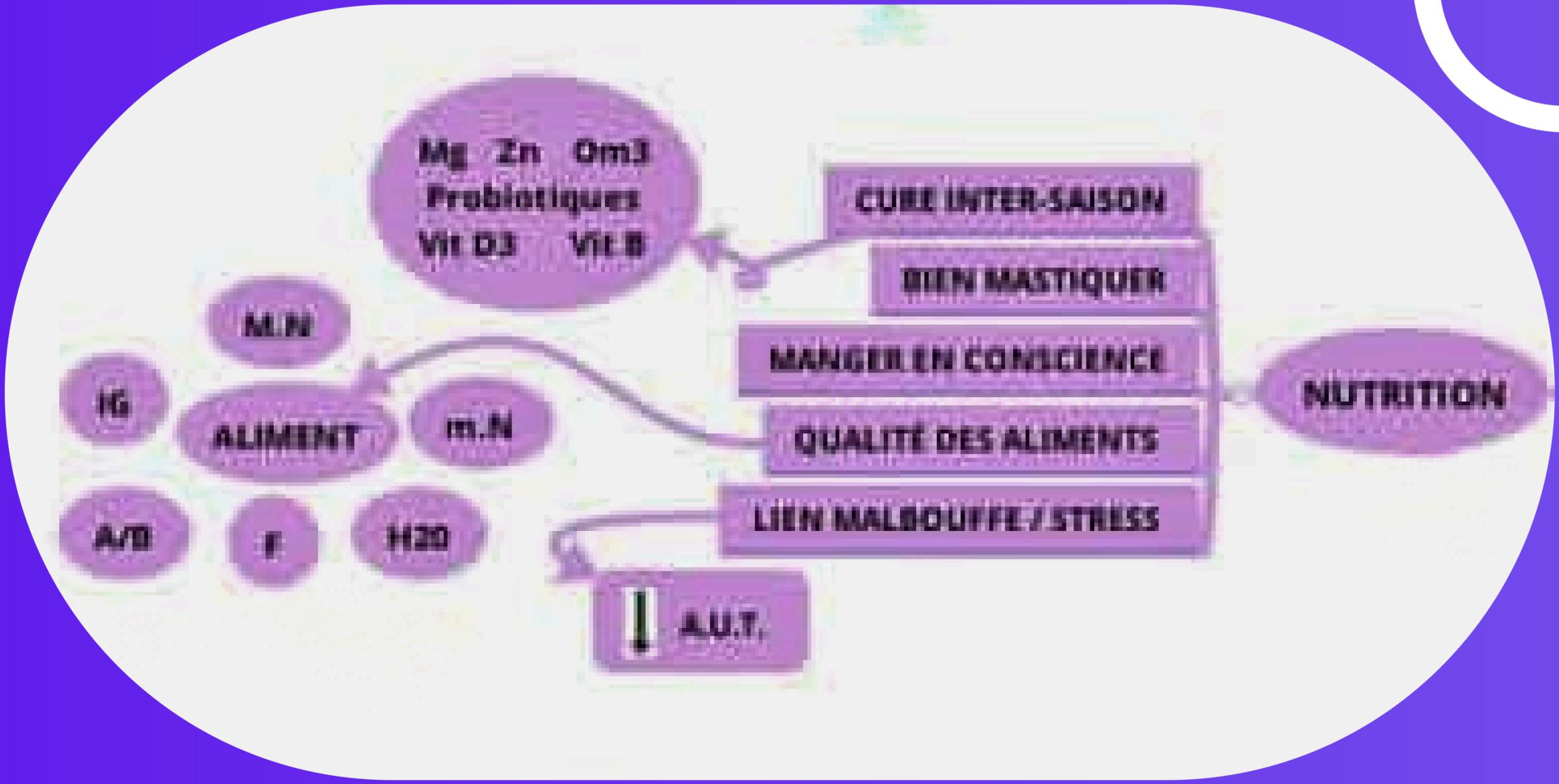


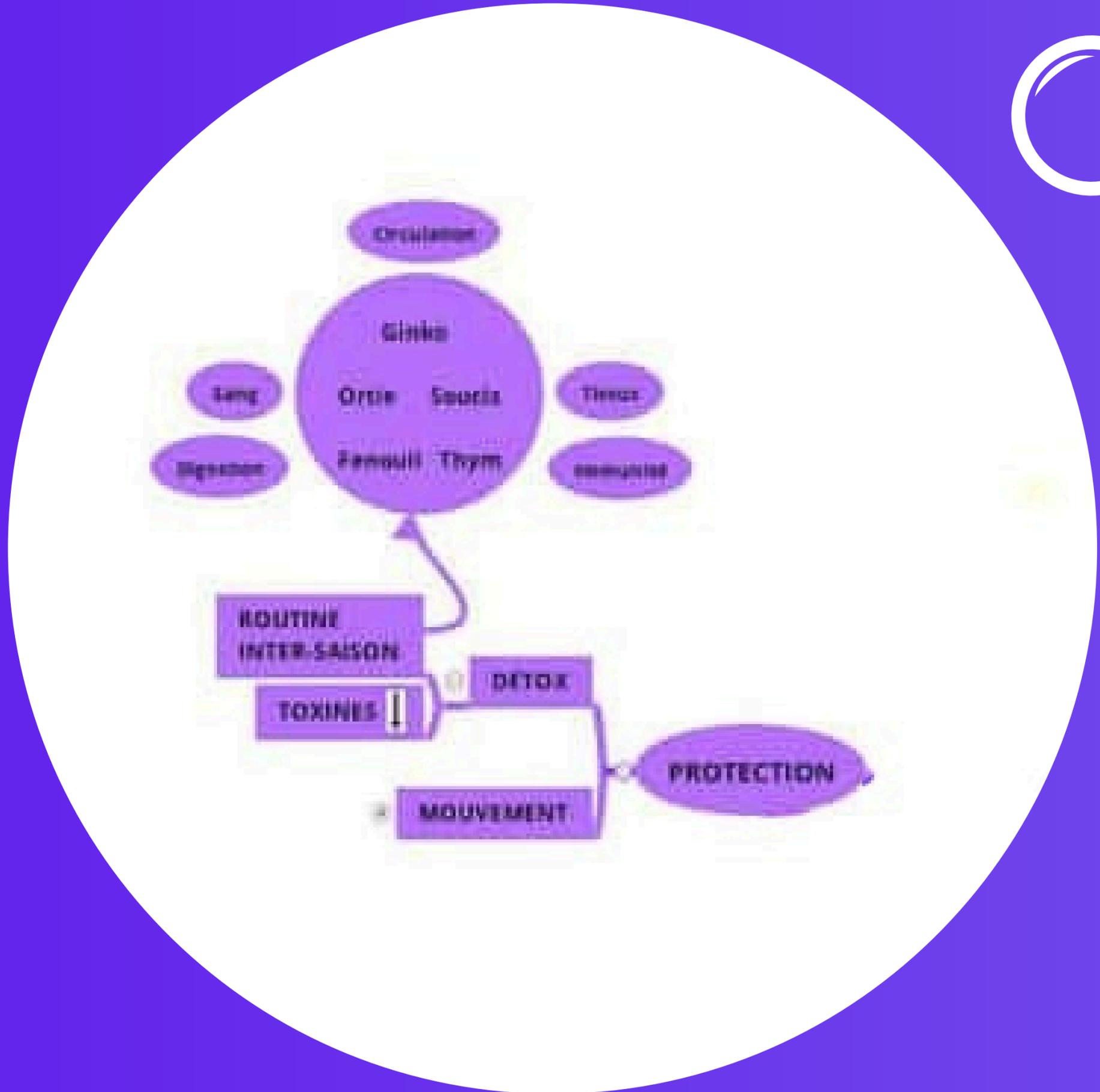
ZOOM SUR LE SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

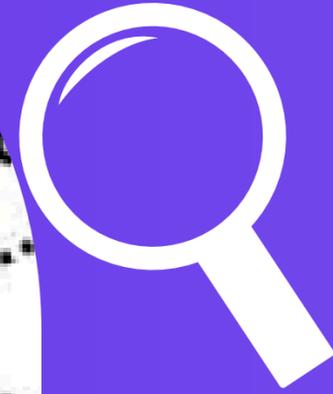
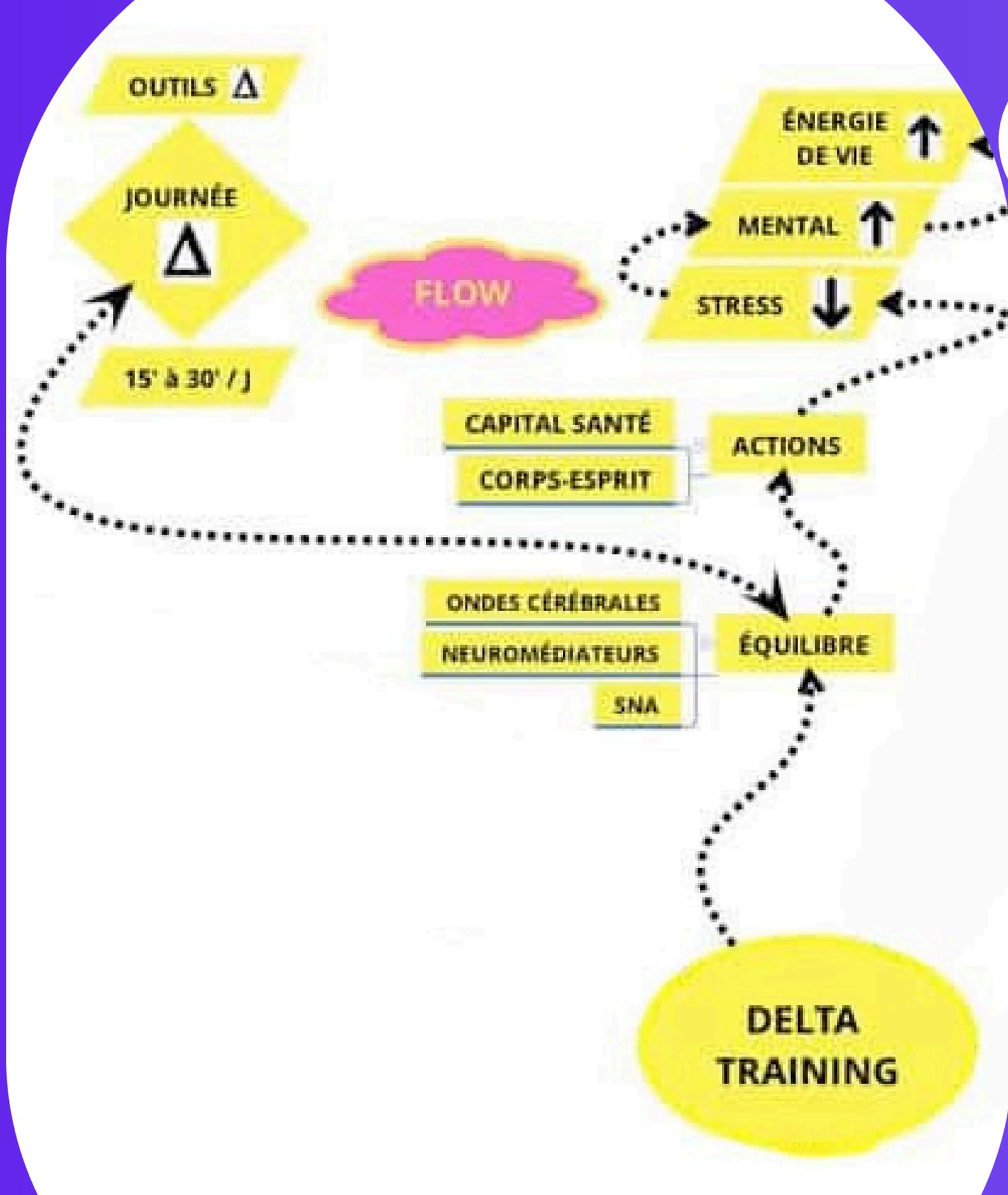
Thomas, 38 ans, est infirmier aux urgences. Chaque jour, il est confronté à la douleur, à l'angoisse et parfois à l'agressivité des patients. Très humain et à l'écoute, il garde tout pour lui et ne parle pas de ses ressentis. Depuis quelques semaines, il se sent vidé, irritable et pleure sans raison apparente.

En quoi cet outil va pouvoir l'aider ?









À VOS QUESTIONS !

