

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES    GESTION DU STRESS

# GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



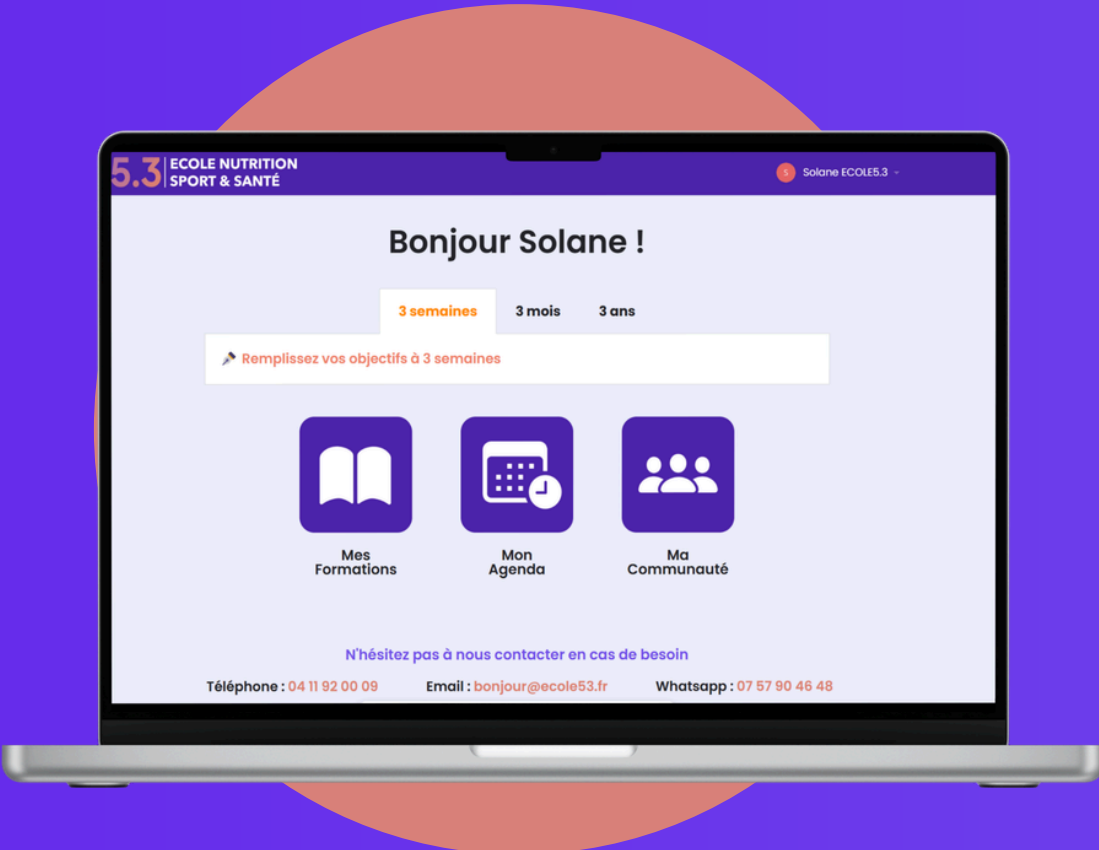


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

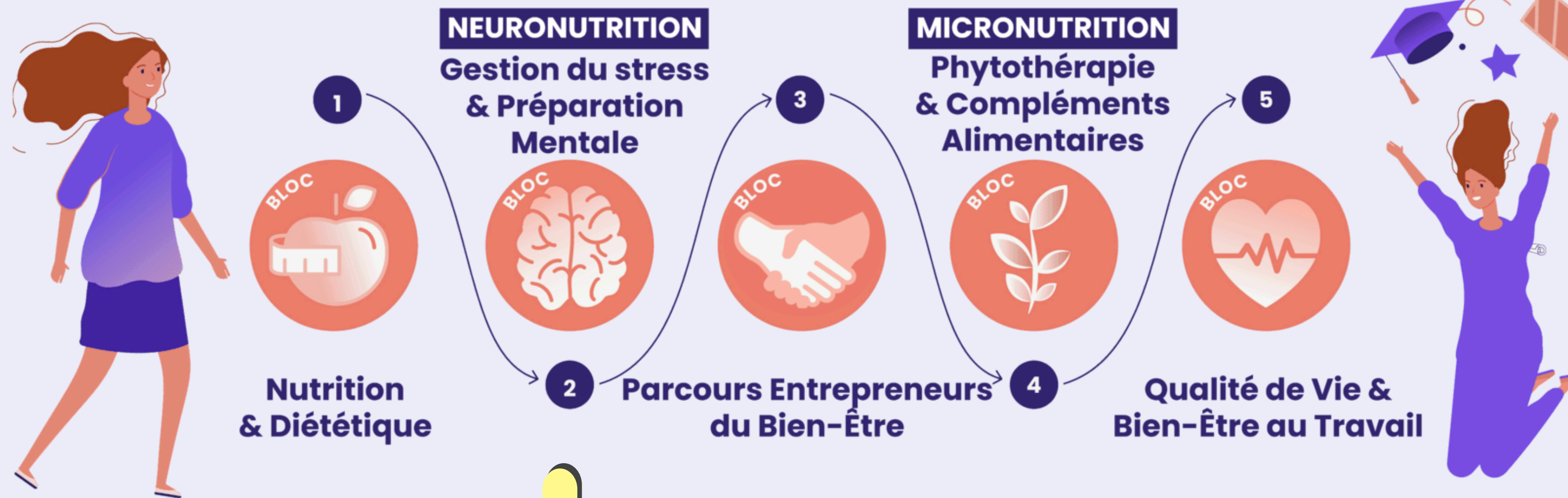
**La plateforme de formation  
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8  
personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



# 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

# Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé  
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER  
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

*Sébastien Bretesché*



# AGENDA

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

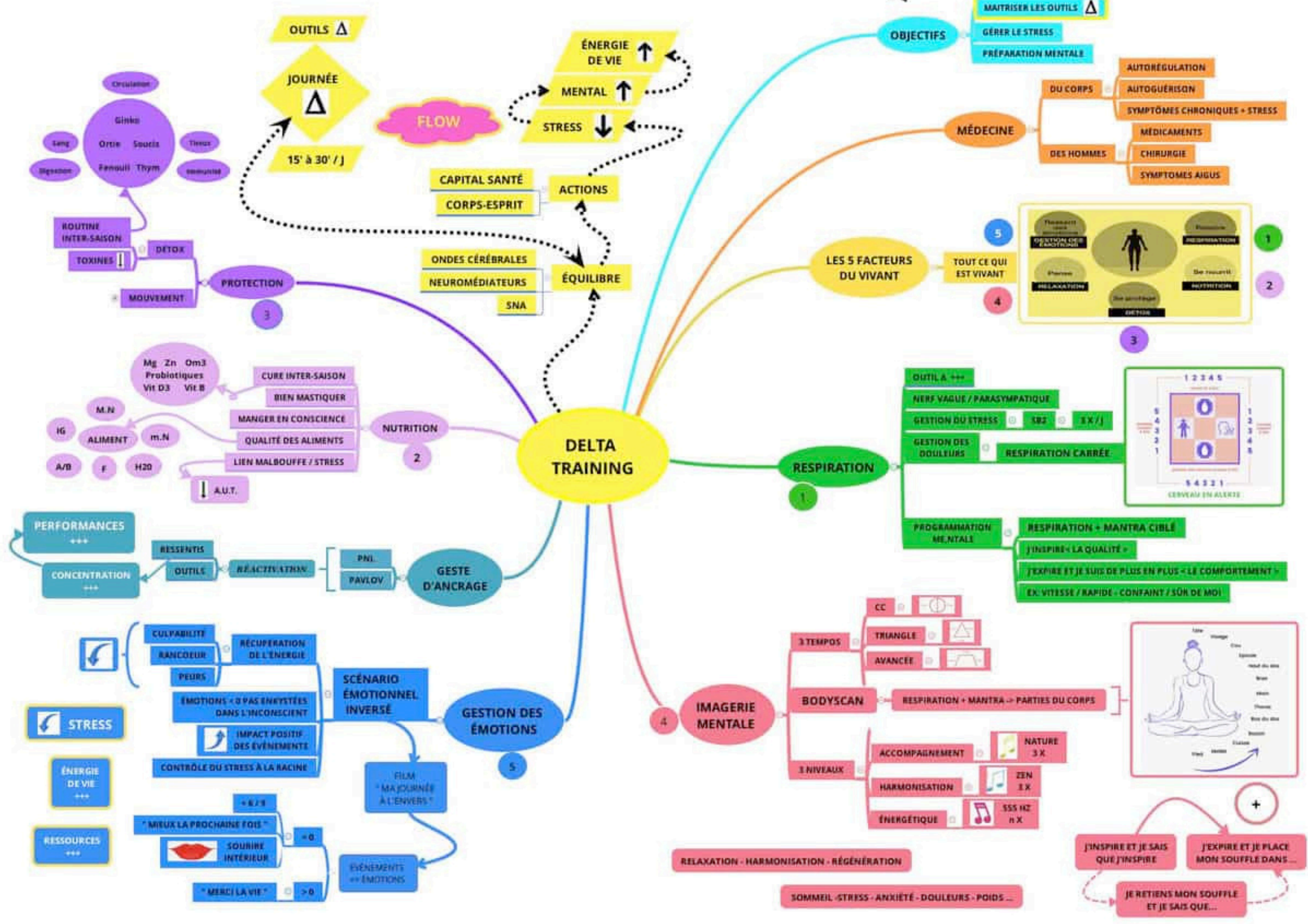
Introduction

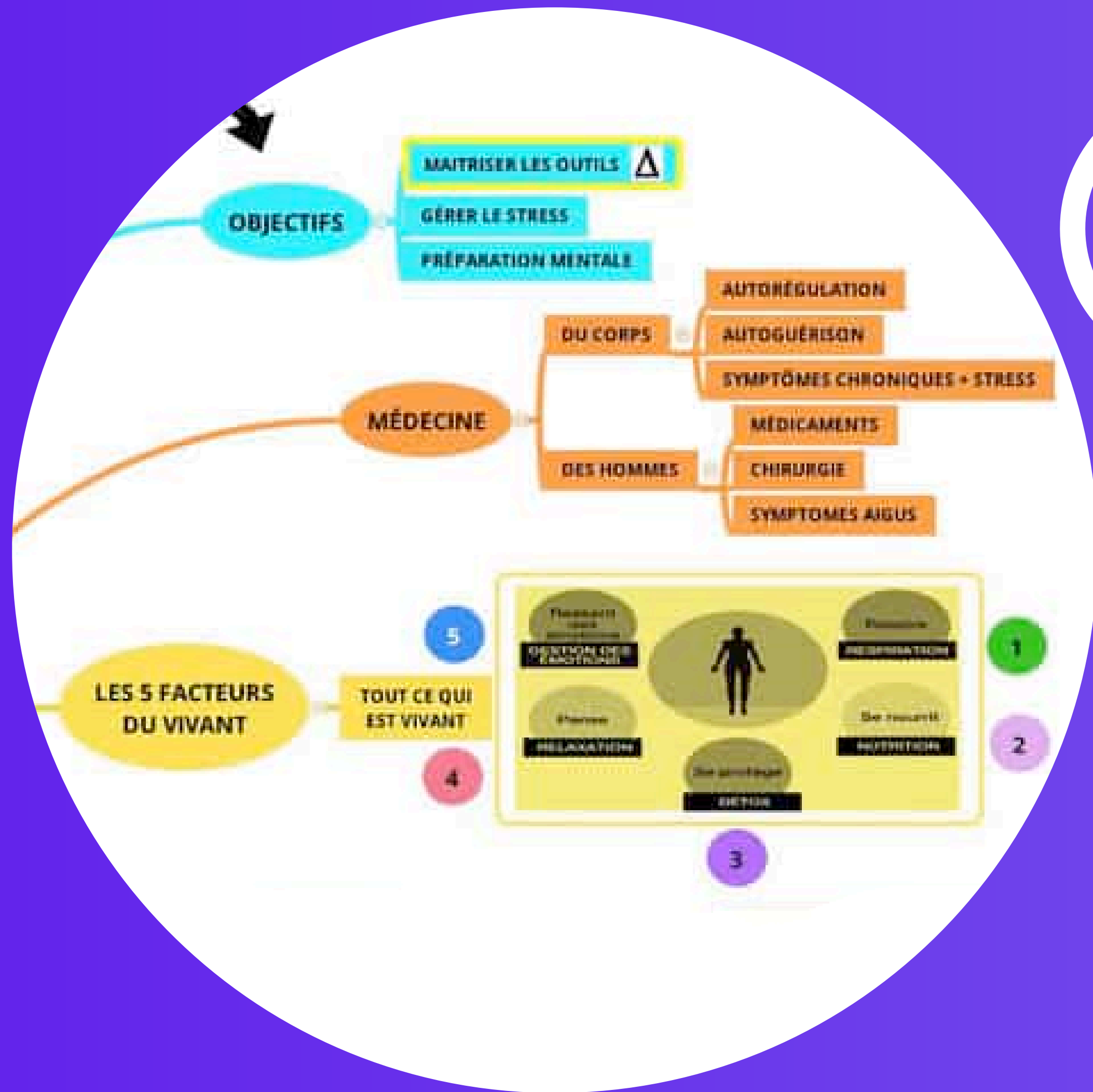
Mind map / Cas pratique

Vos questions

**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**





**RESPIRATION**

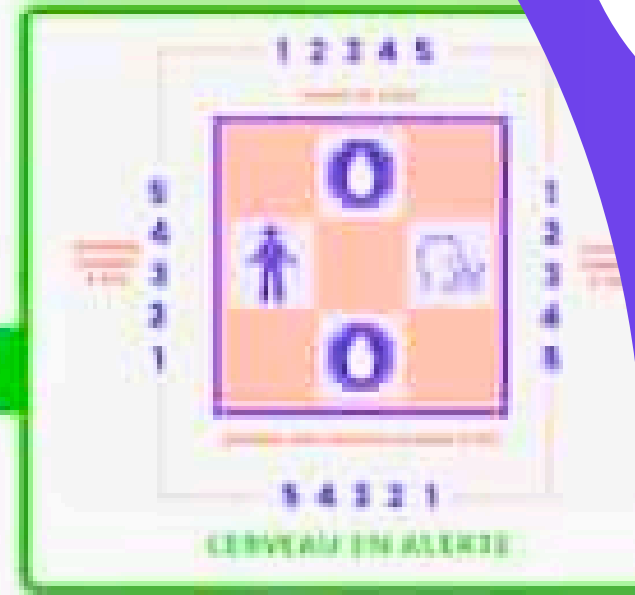
OUTIL & ⇐⇐

NERF VAGUE / PARASYMPATIQUE

GESTION DU STRESS 100 100 100 100

GESTION DES DOULEURS

RESPIRATION CARRÉE



PROGRAMMATION MENTALE

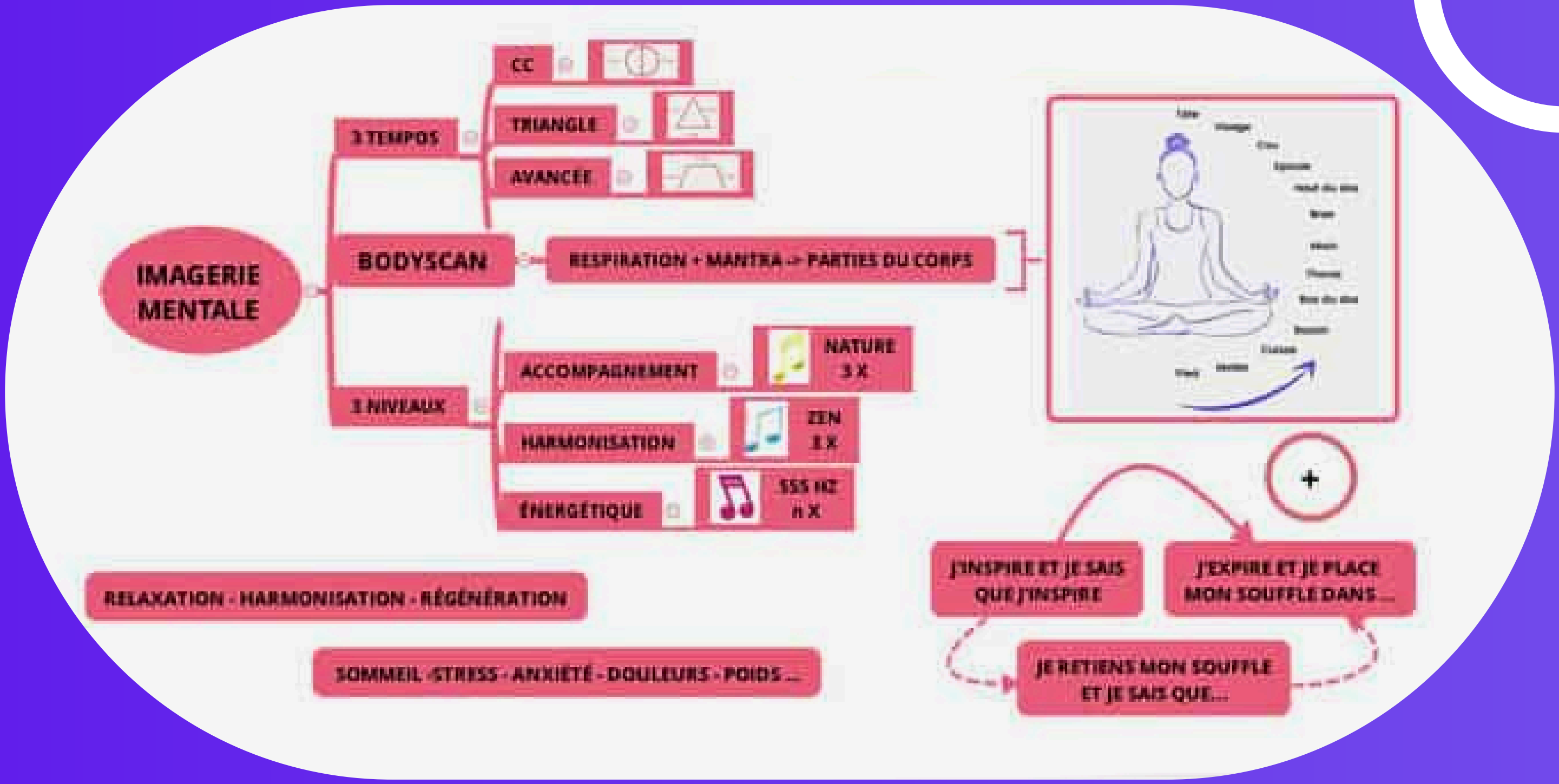
RESPIRATION - MANTRA CIBLÉ

J'INSPIRE - LA QUALITÉ -

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

EX: VITESSE / RAPIDE - CONFIAINT / SÛR DE MOI





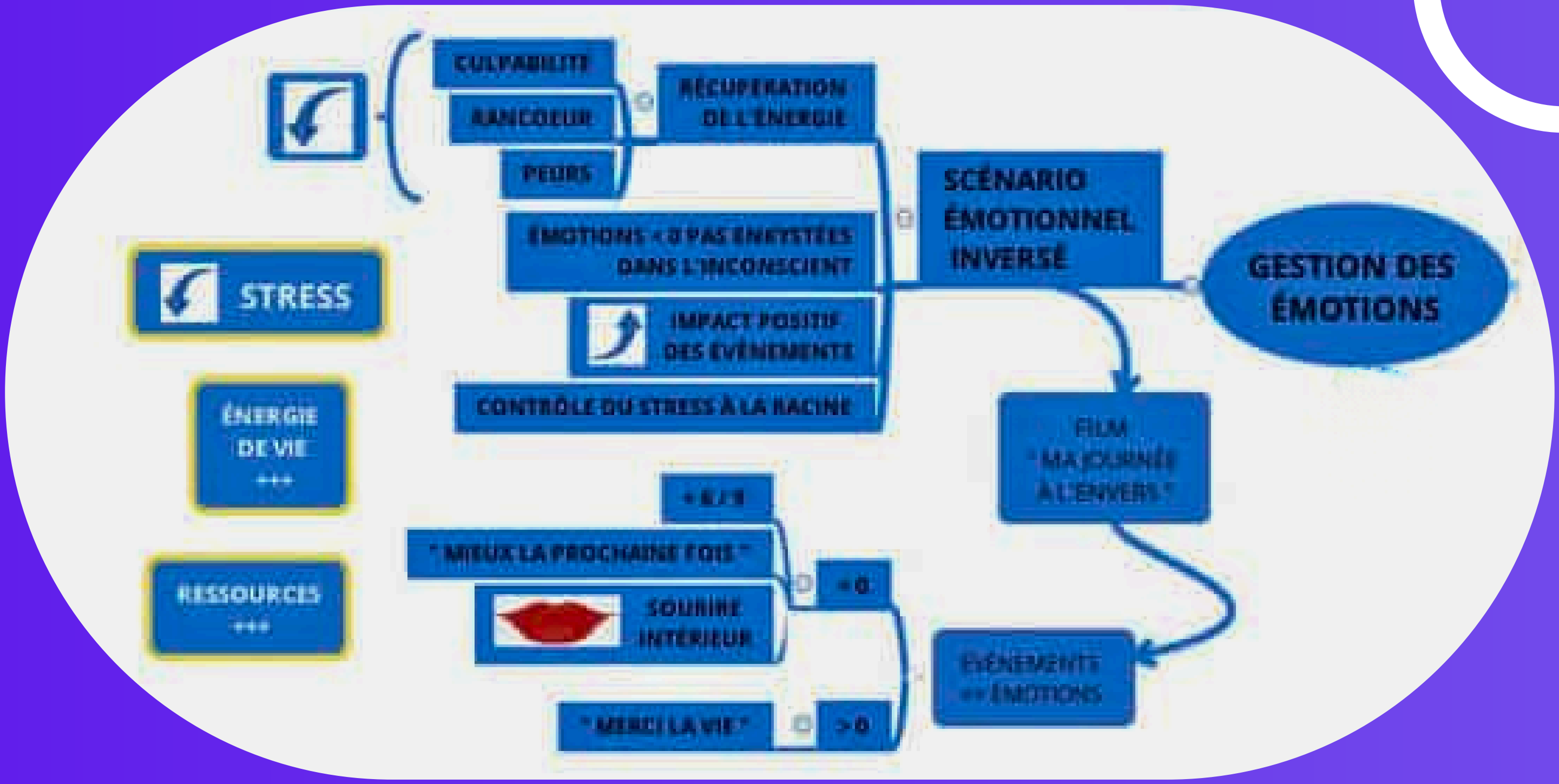
# ZOOM SUR LE **BODY SCAN**

**Suite à une chute lors de son footing, Sonia s'est foulée la cheville.**

**Dans cette phase de convalescence, sa charge mentale s'est accentuée : elle est maman de trois enfants et les ruminations du soir l'empêchent désormais de s'endormir sereinement.**

**Vous recommandez le BodyScan pour accélérer la guérison de sa cheville et à apaiser son mental.**

**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 ?**

