

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



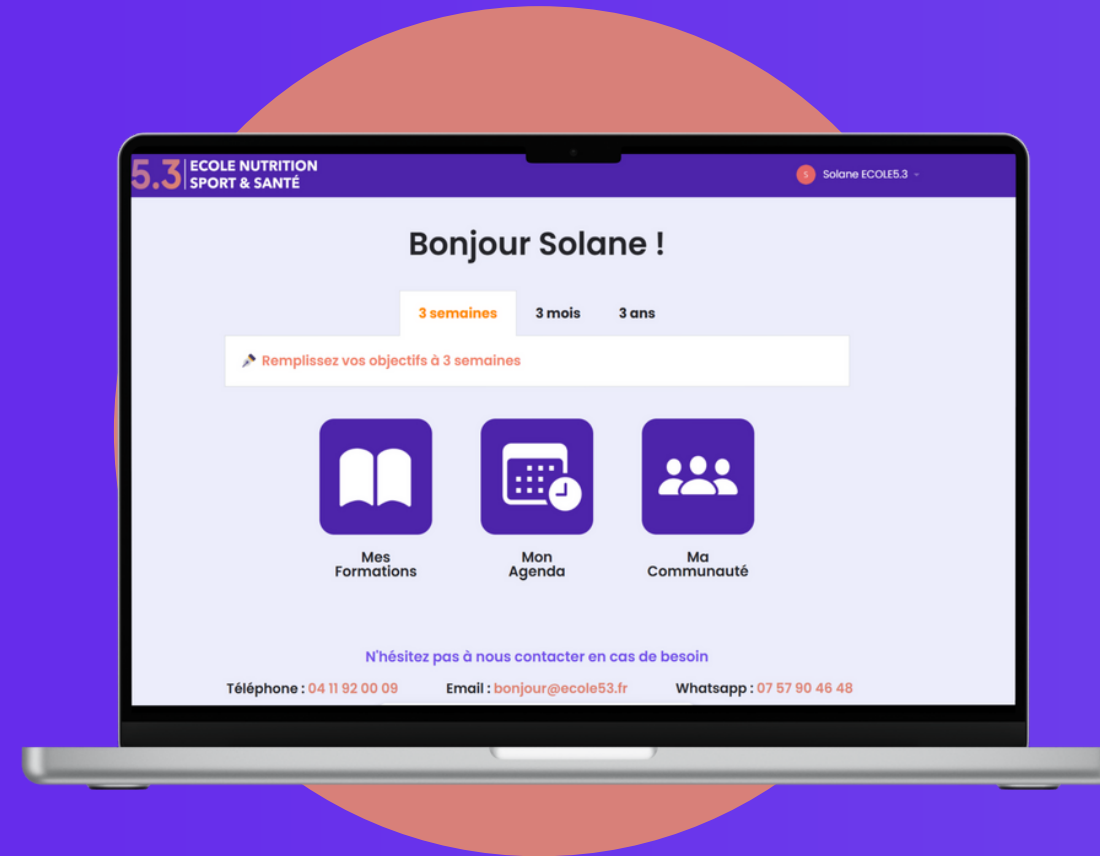


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

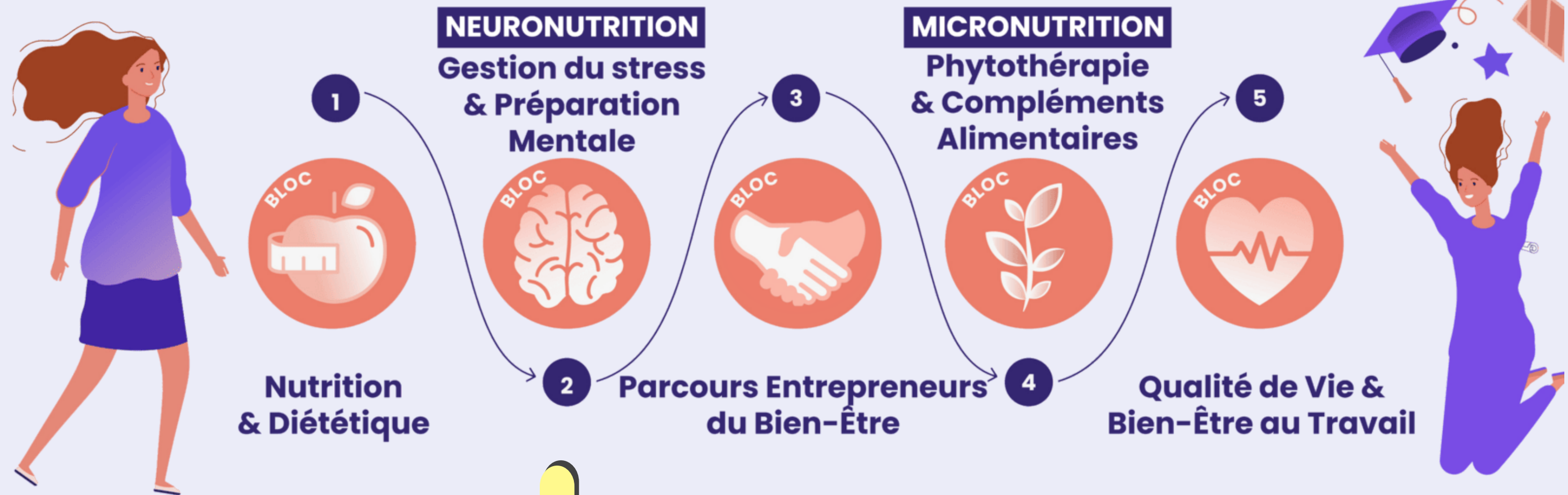
**La plateforme de formation
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8
personnes**

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

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

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



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

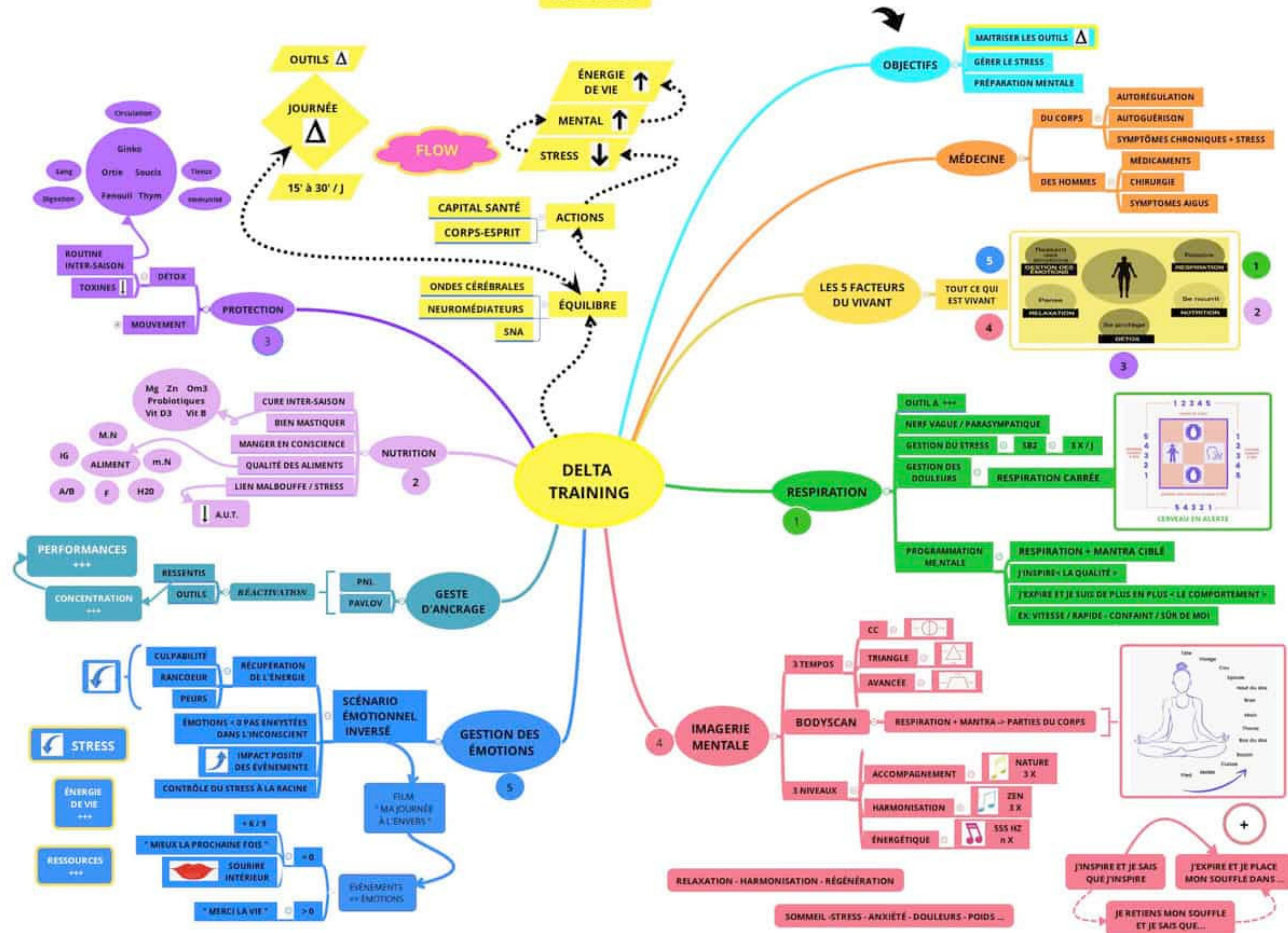
Mind map / Cas pratique

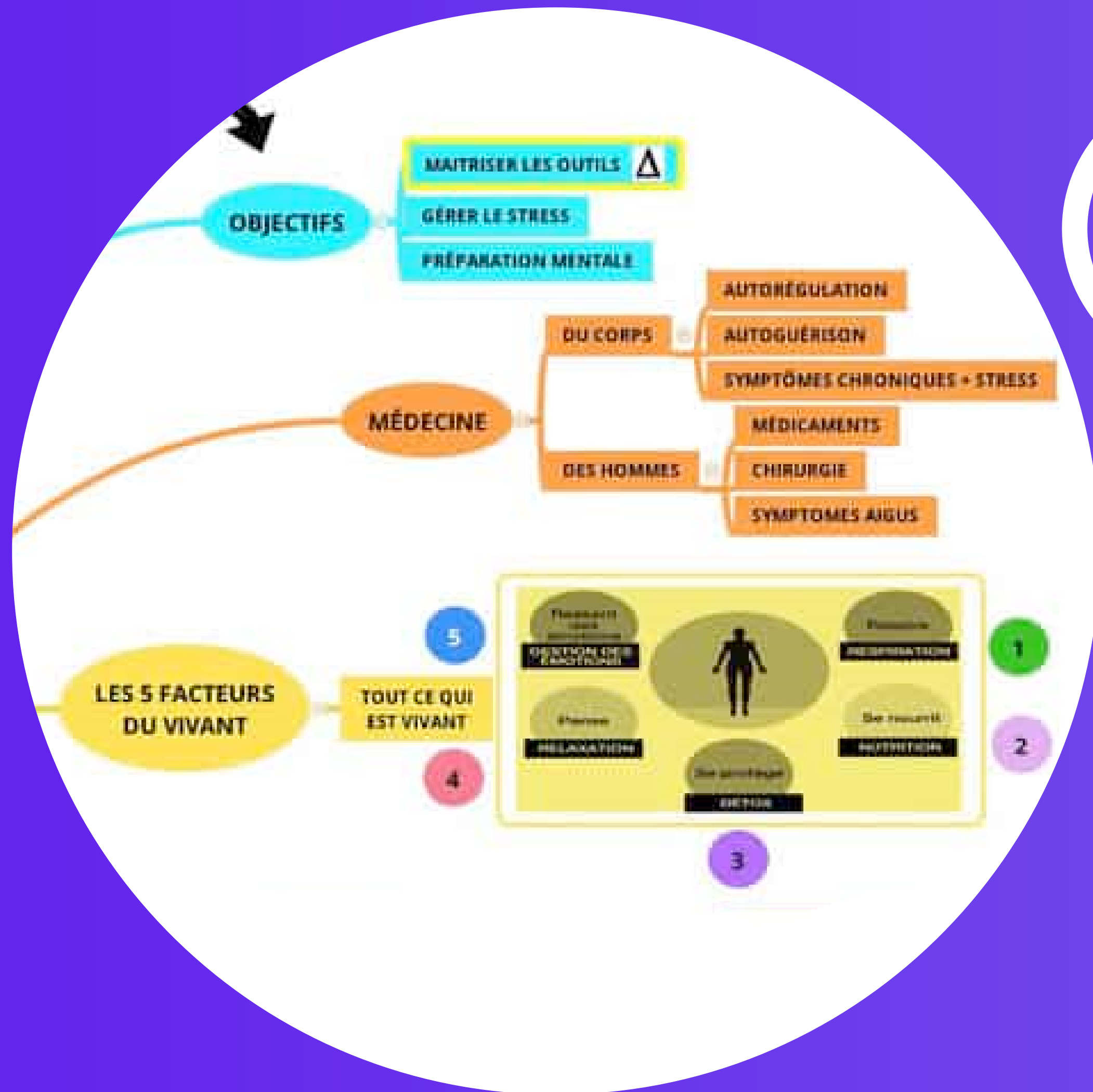
Vos questions

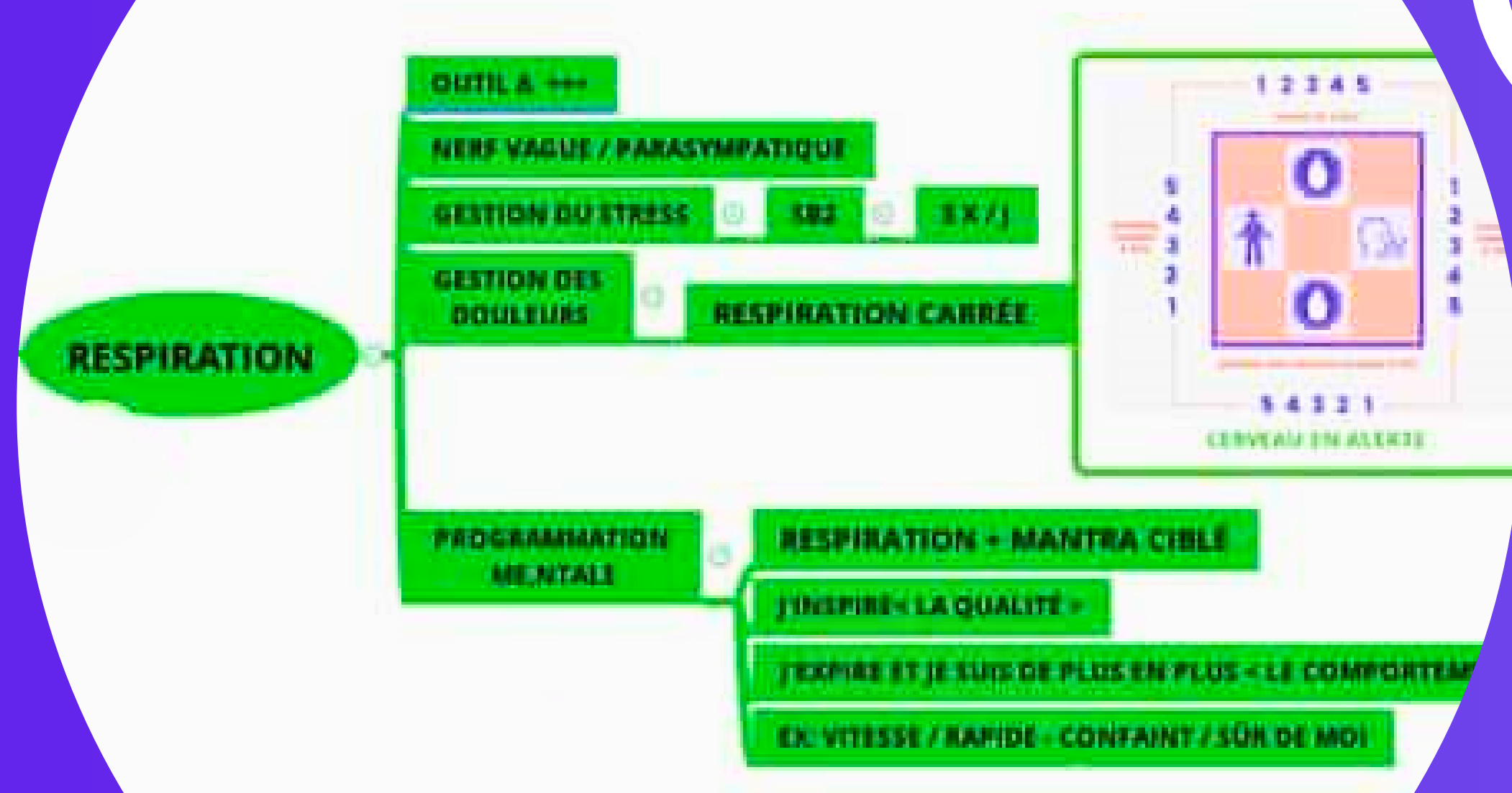
13h40–13h45

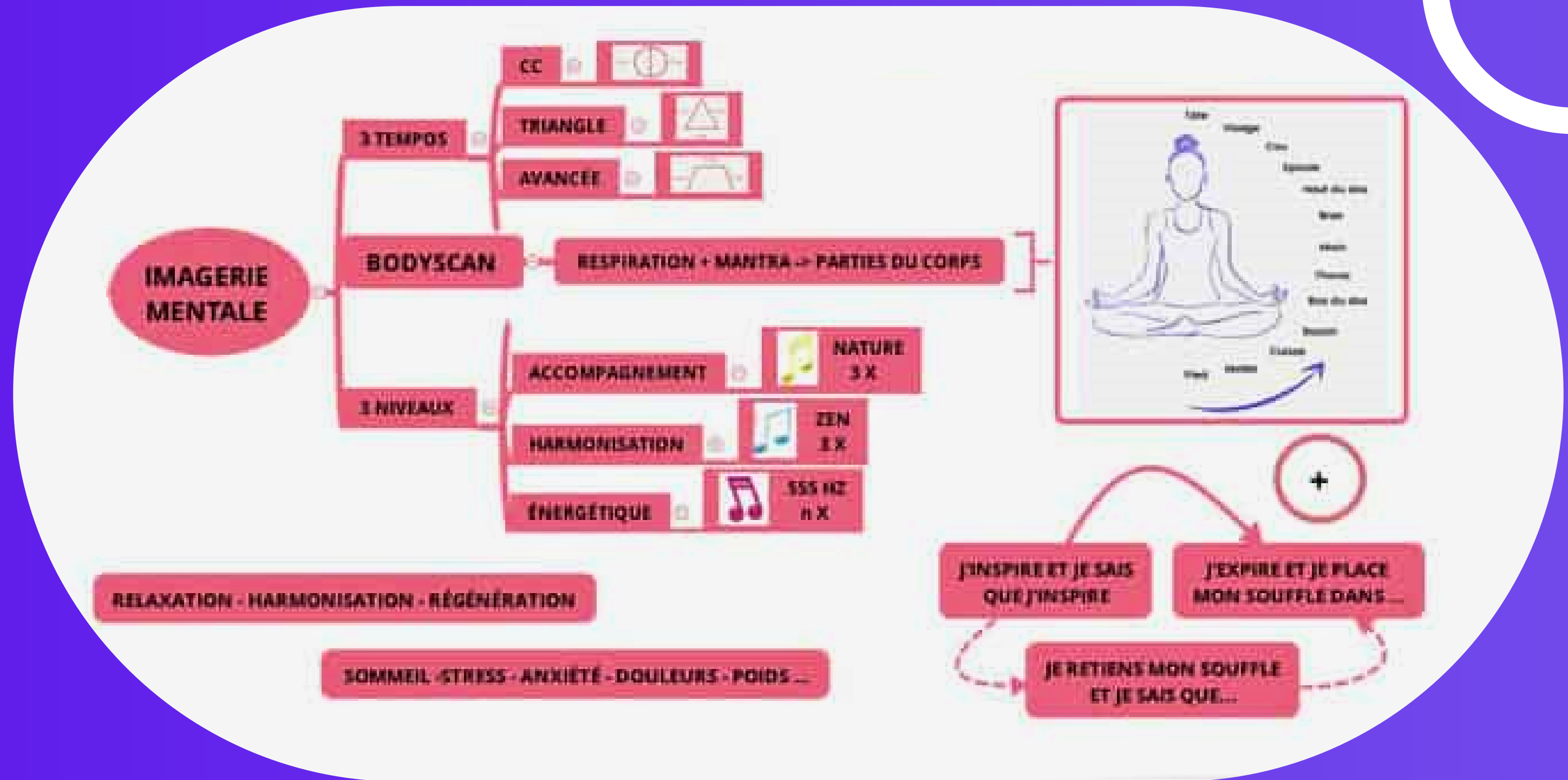
Débrief en 3 minutes

MODULE 3









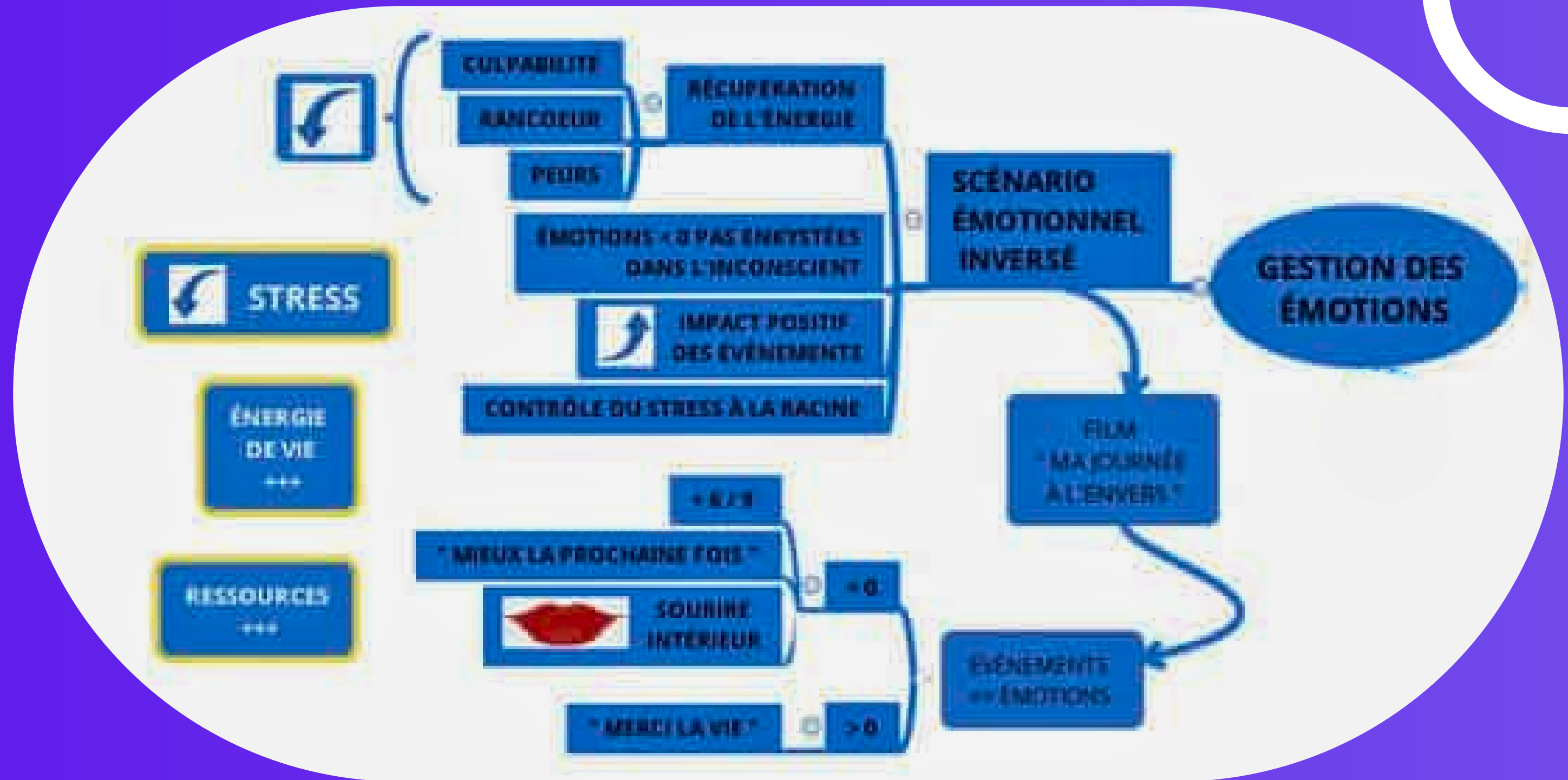
ZOOM SUR LE BODY SCAN

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.

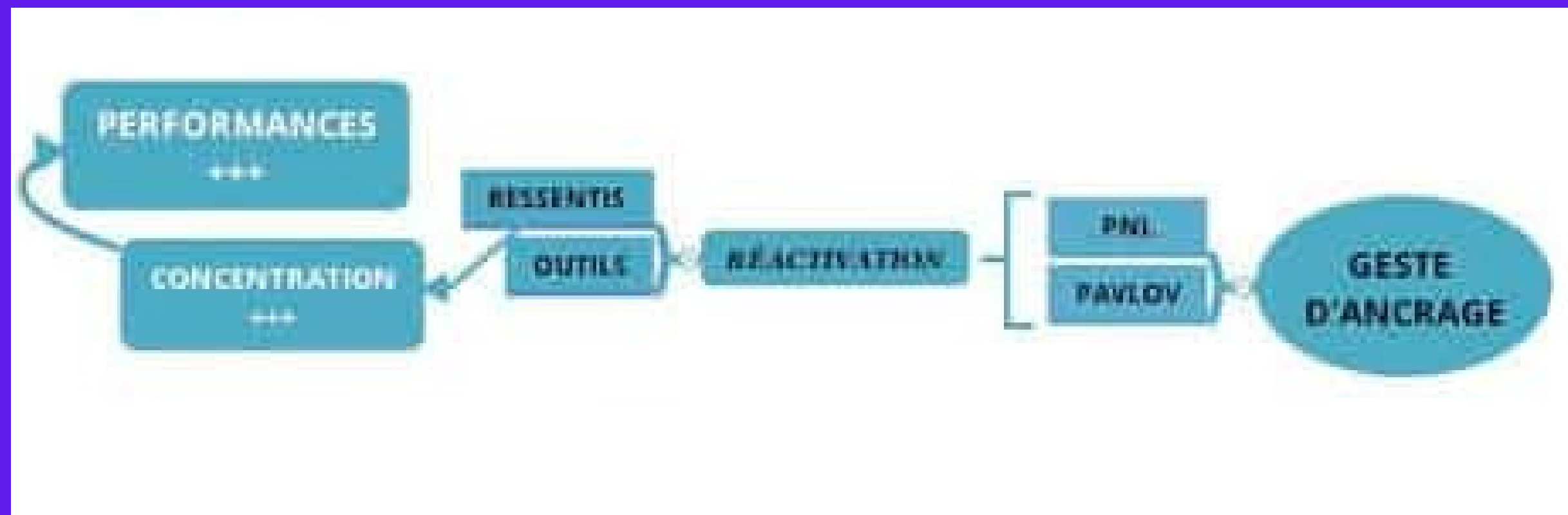
Pourquoi ce choix, et dans quel facteur du vivant l'intégrez-vous ?



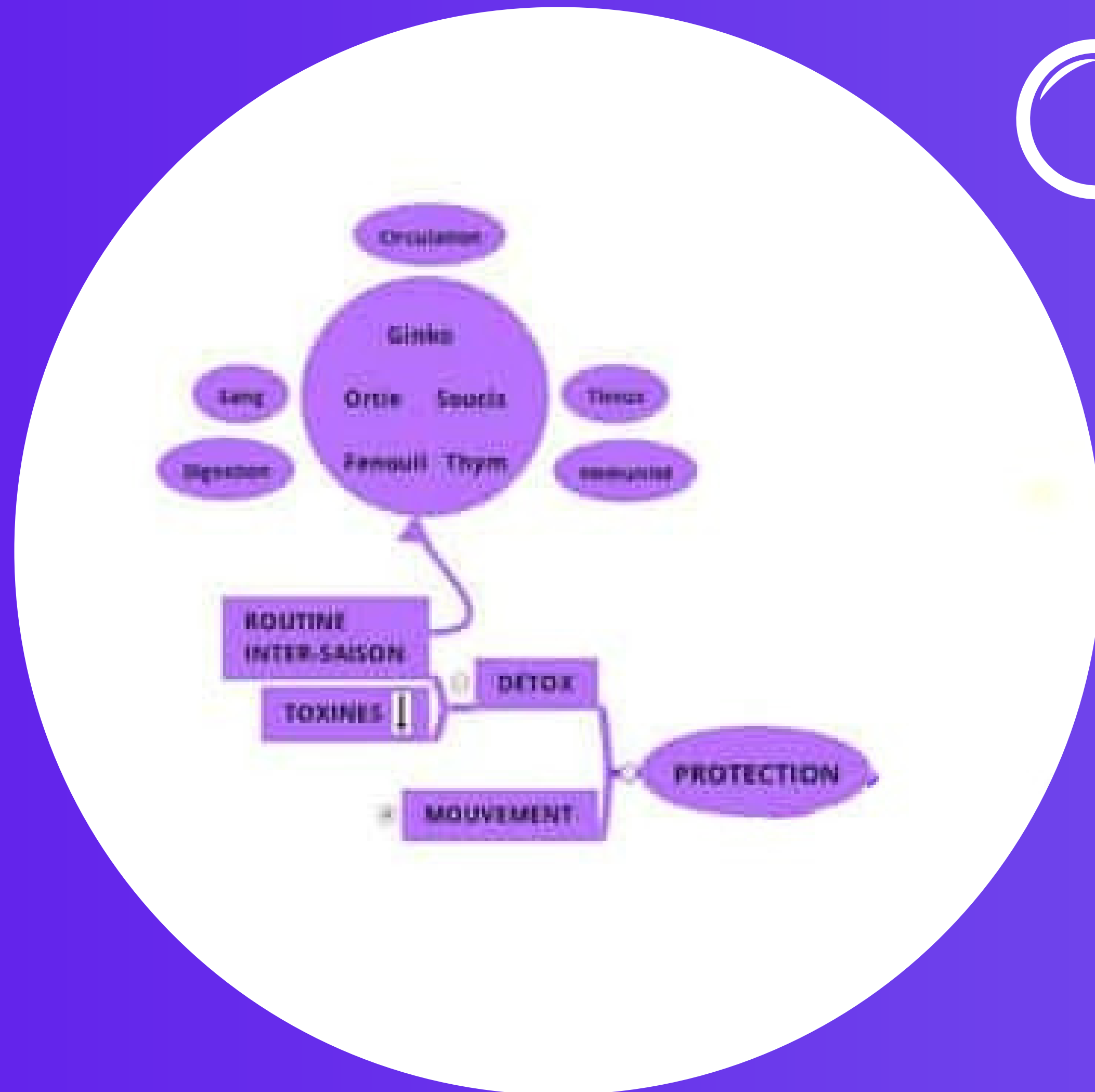
ZOOM SUR LE SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

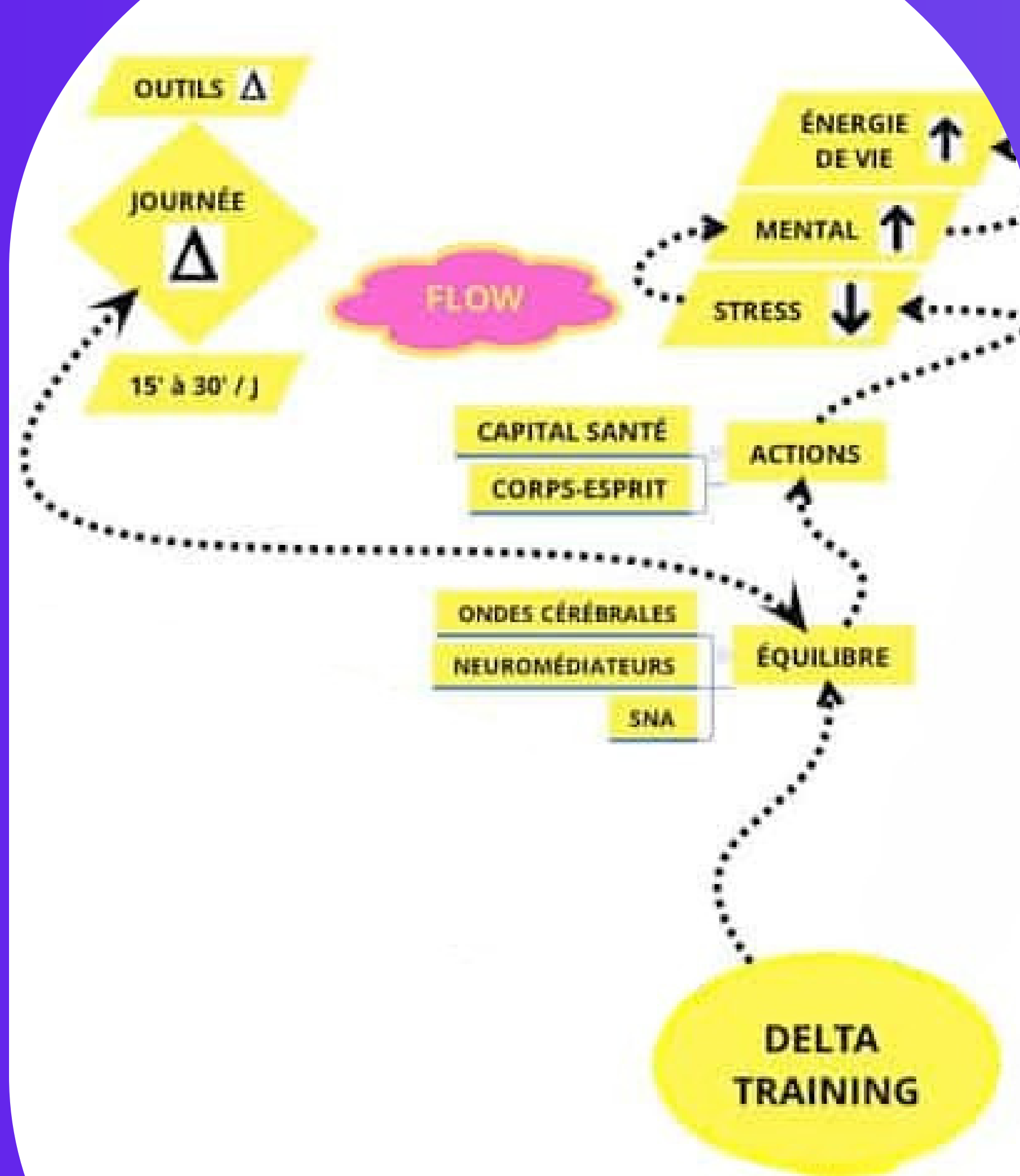
Thomas, 38 ans, est infirmier aux urgences. Chaque jour, il est confronté à la douleur, à l'angoisse et parfois à l'agressivité des patients. Très humain et à l'écoute, il garde tout pour lui et ne parle pas de ses ressentis. Depuis quelques semaines, il se sent vidé, irritable et pleure sans raison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

En quoi cet outil va pouvoir l'aider ?









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 !

