

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



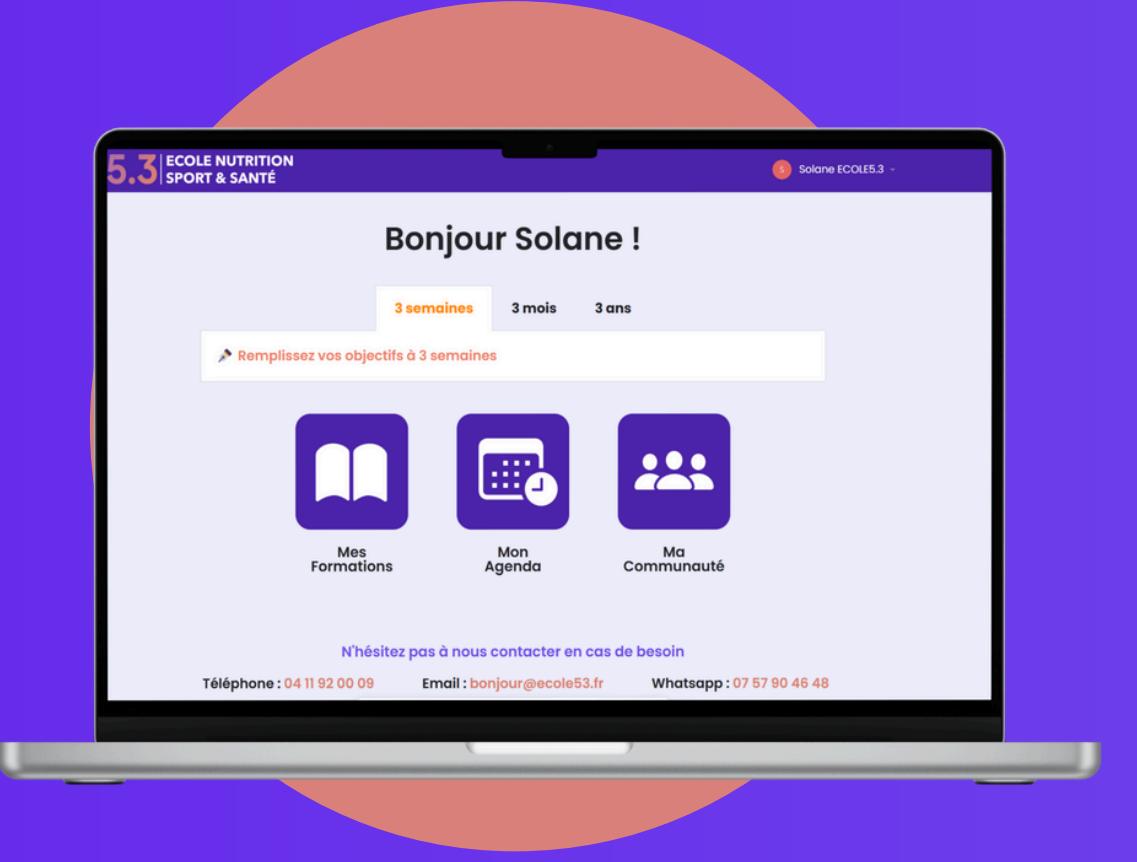


Les fondamentaux



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

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



*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

Notre Expert



Praticien en P.N.L



Expert en déblocages inconscients



Conseiller Pleine Santé

Mon Rôle : Accompagner les femmes à lever ce qui les freinent, (stress, émotions, rapport au poids) pour qu'elles trouvent équilibre, apaisement et ce déclic intérieur qui change tout.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45-13h00

Briefing

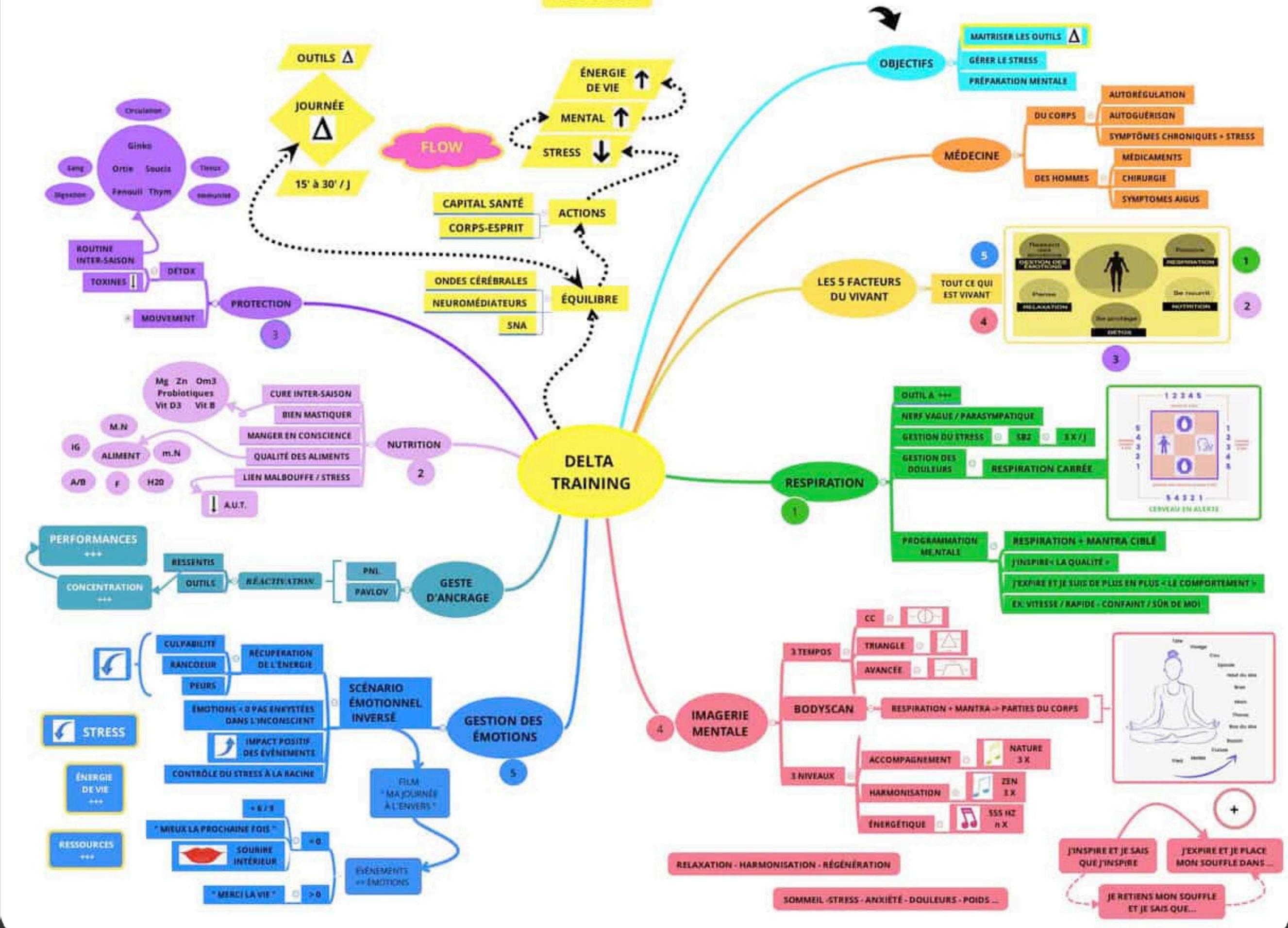
- 13h00-13h05
- ♦ 13h05-13H35
- 13H35-13H40

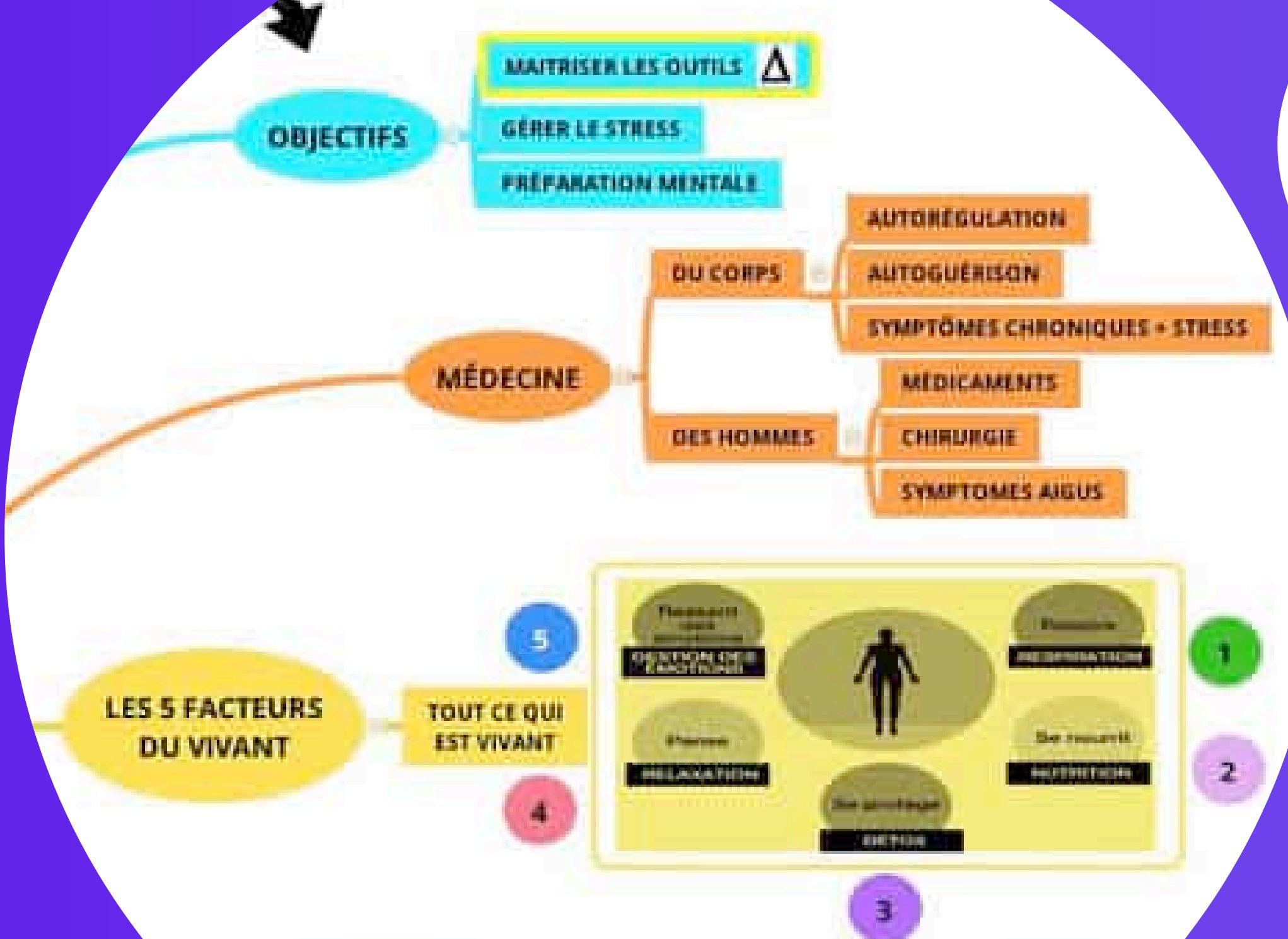
Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

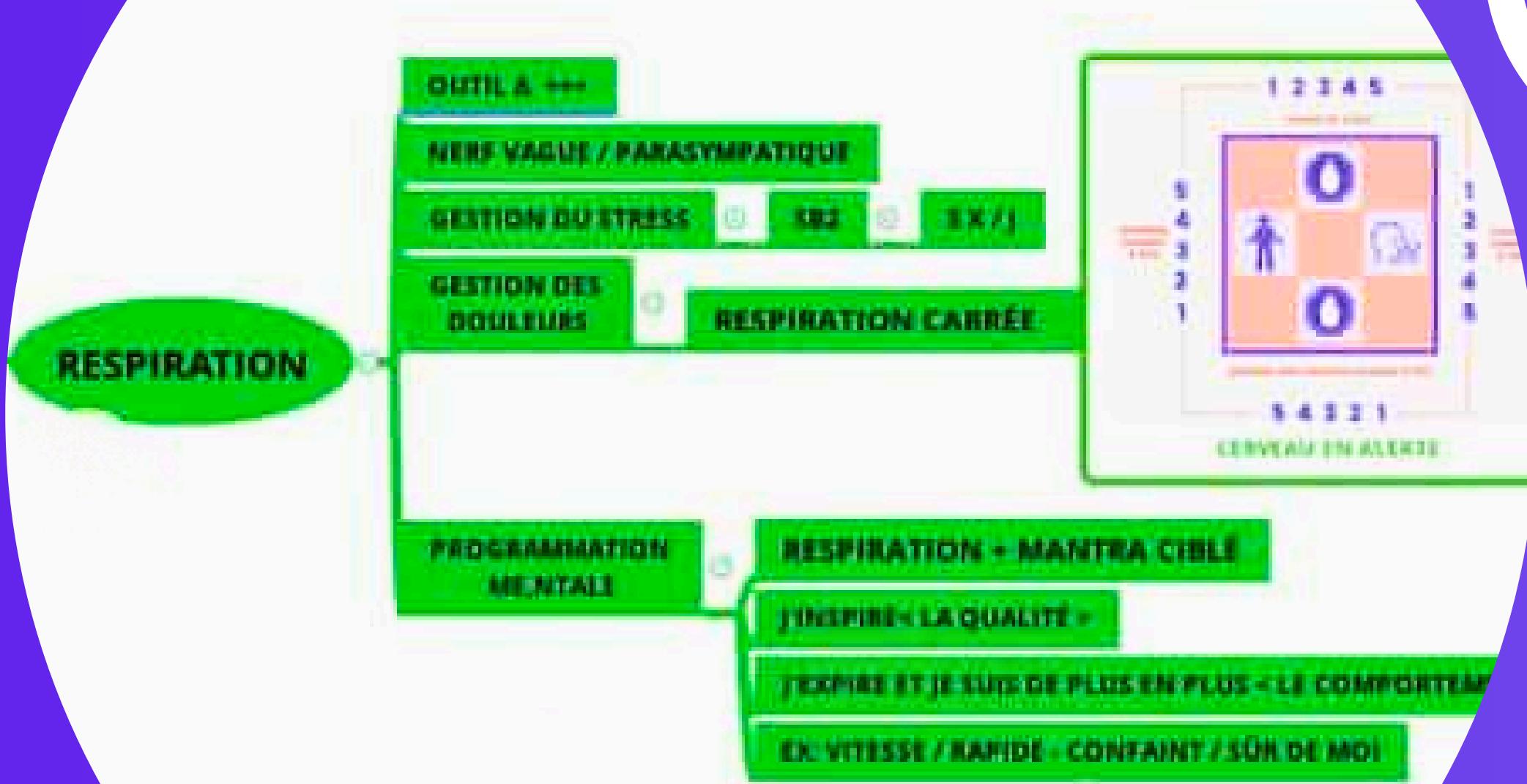
13h40-13h45

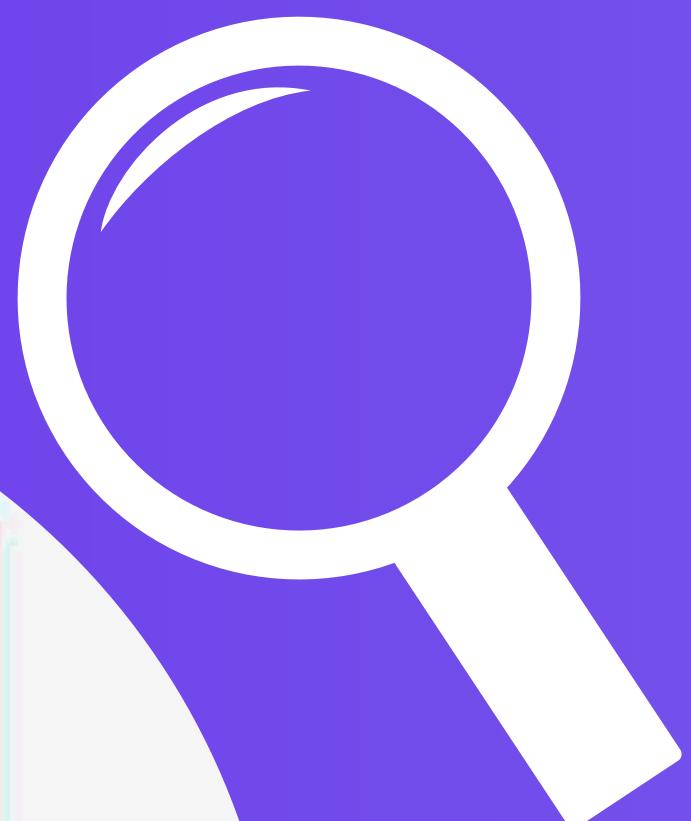
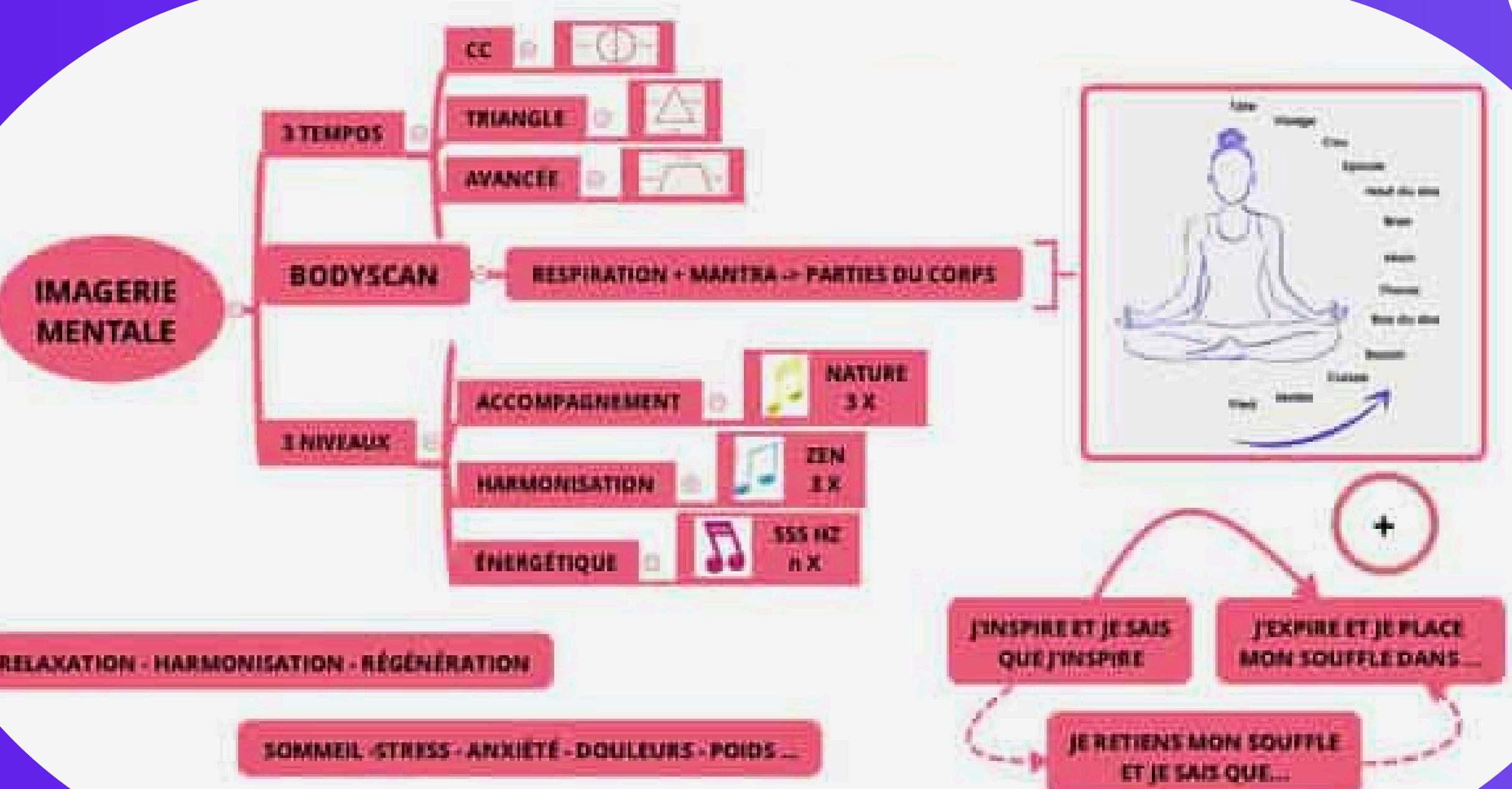
Débrief en 3 minutes

MODULE









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.

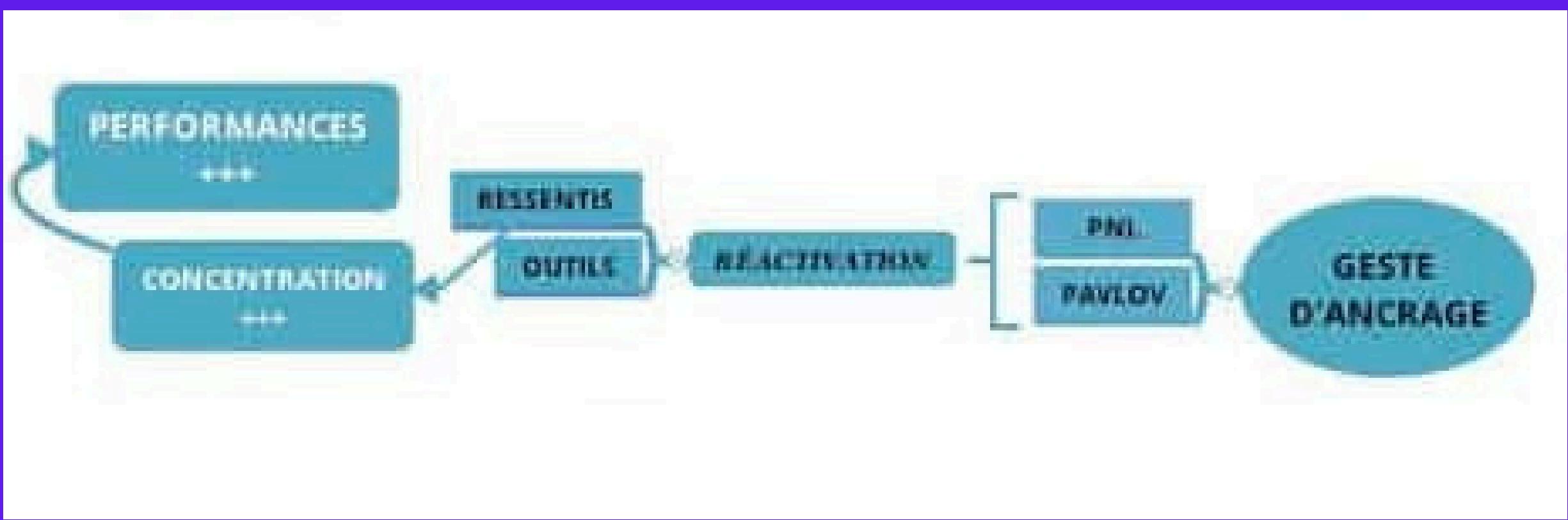
Pourquoi ce choix, et dans quel facteur du vivant l'intégrez-vous ?



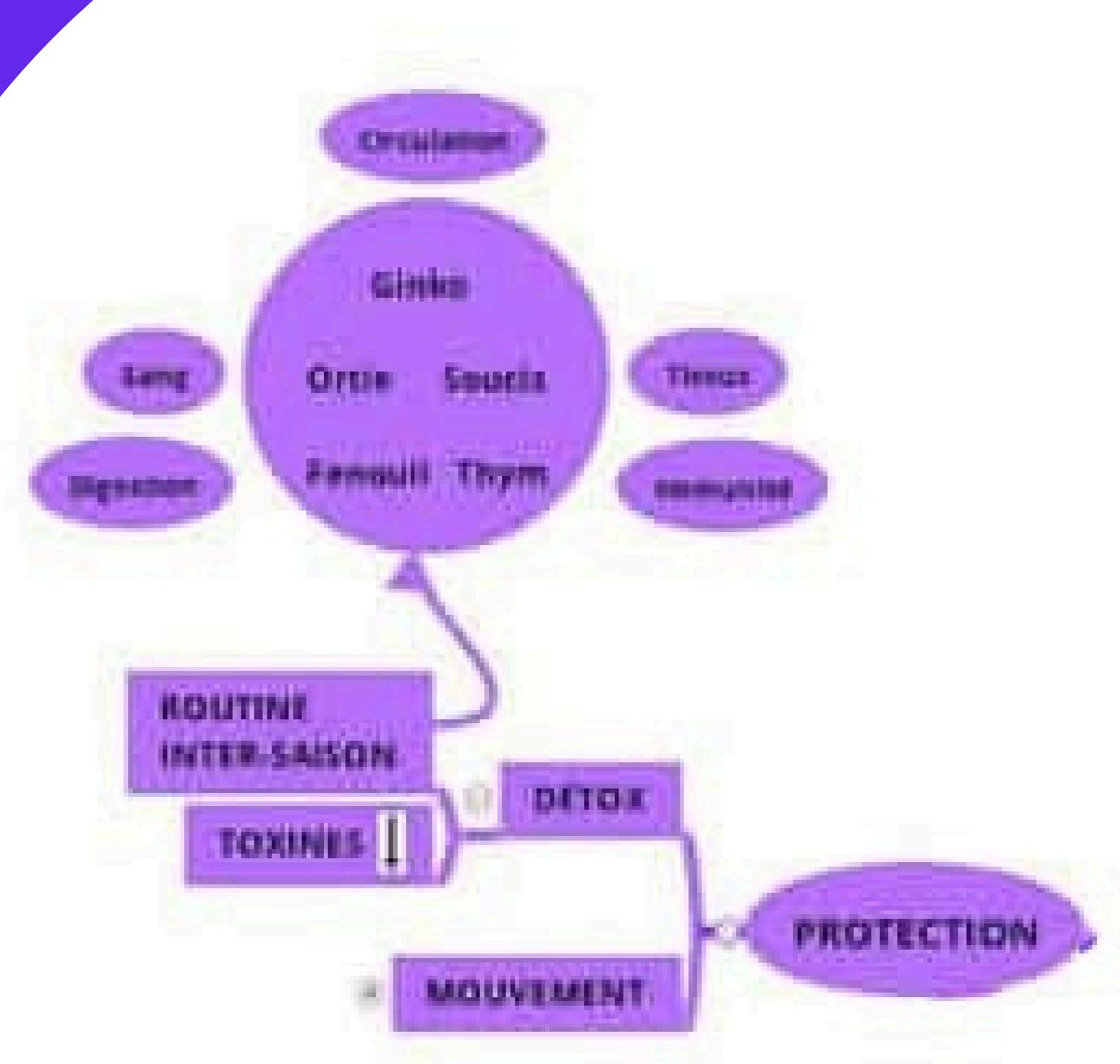
ZOOM SUR LE SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

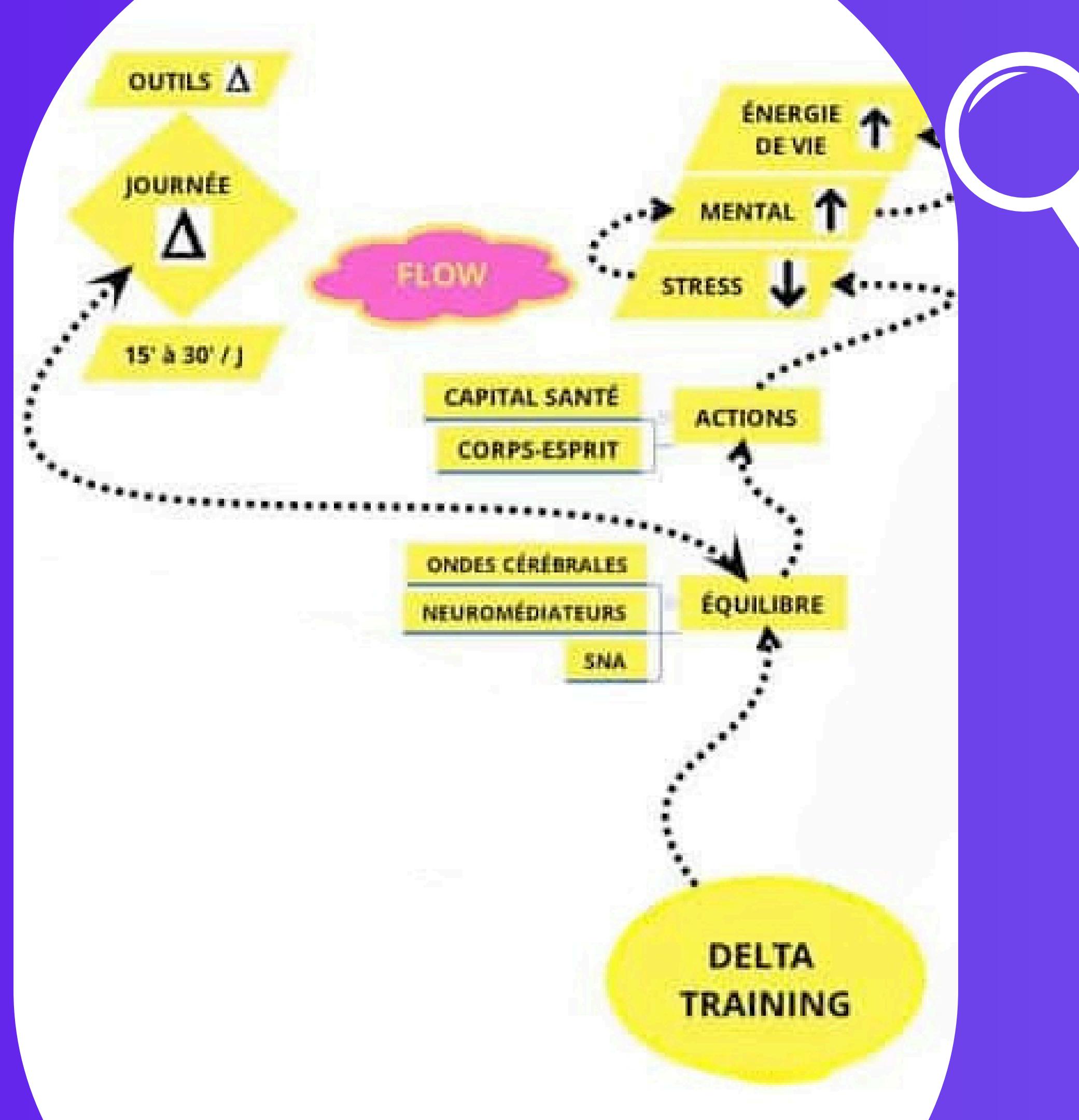
Sonia est une jeune femme sensible qui prend son travail à cœur ainsi que toutes ses relations personnelles au quotidien. Elle travaille en RH et se trouve fréquemment sollicitée par les collègues. Elle a du mal à s'endormir car elle se sent impactée émotionnellement.

En quoi cet outil va pouvoir l'aider ?









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 !

