

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN







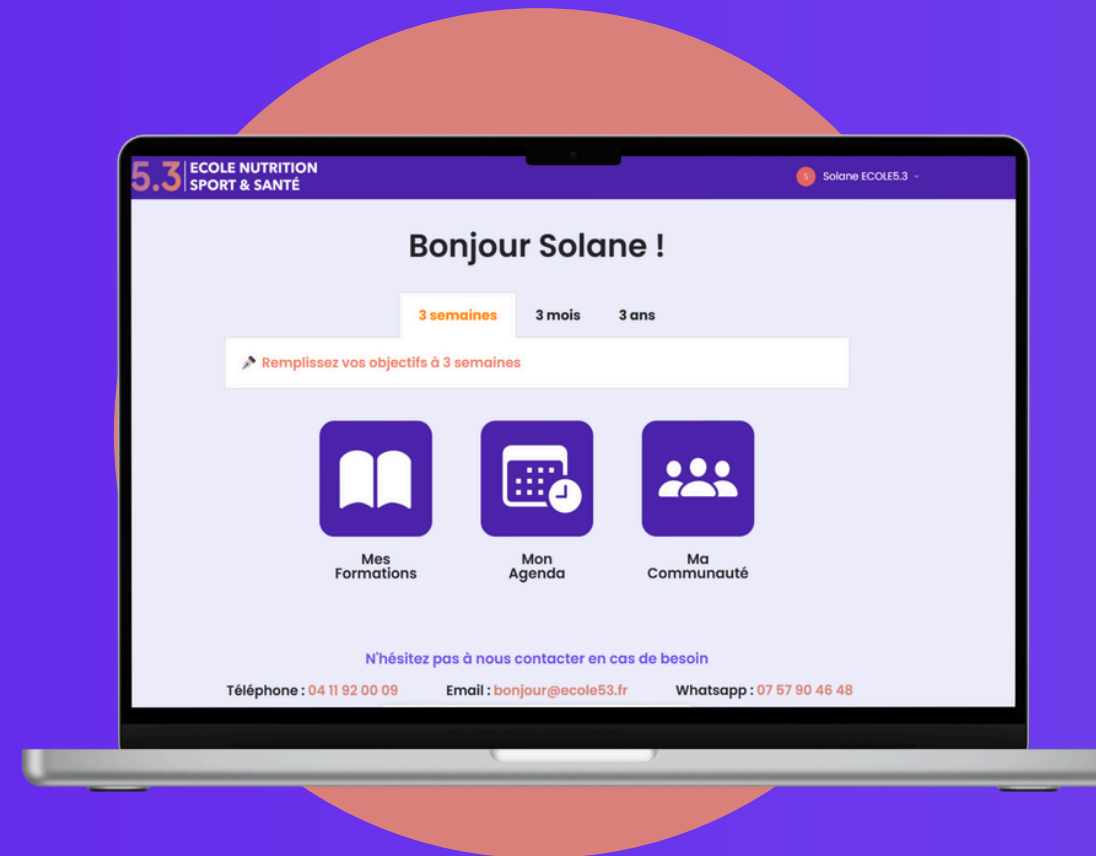


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

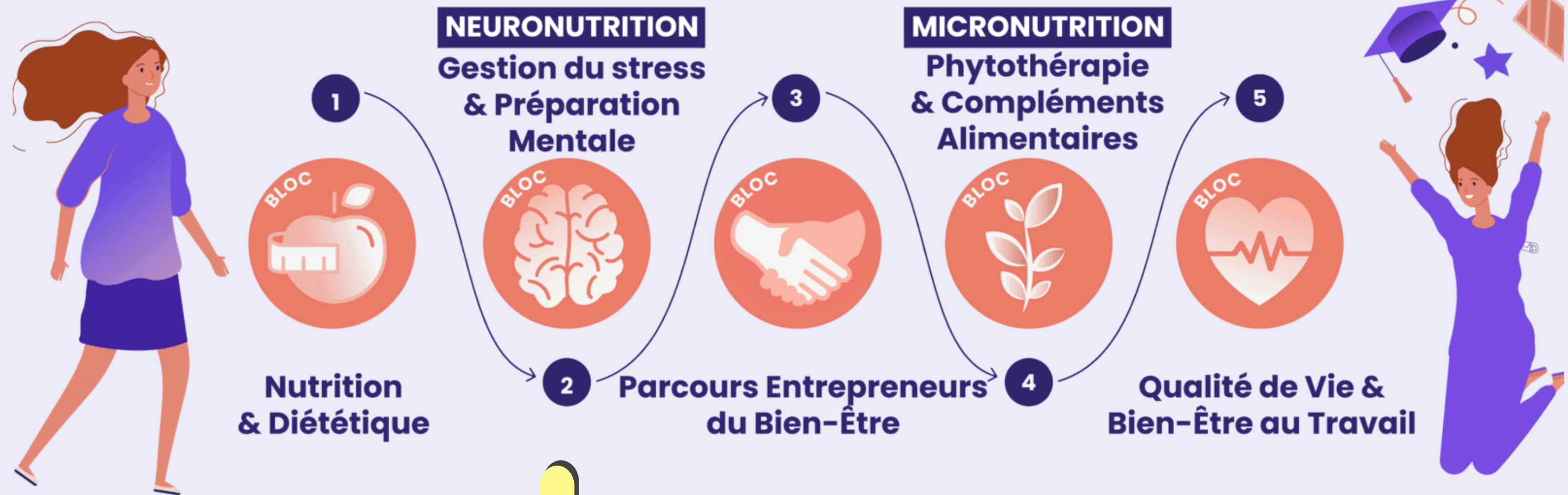
**La plateforme de formation  
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8  
personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS  
ÊTES  
ICI



# 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

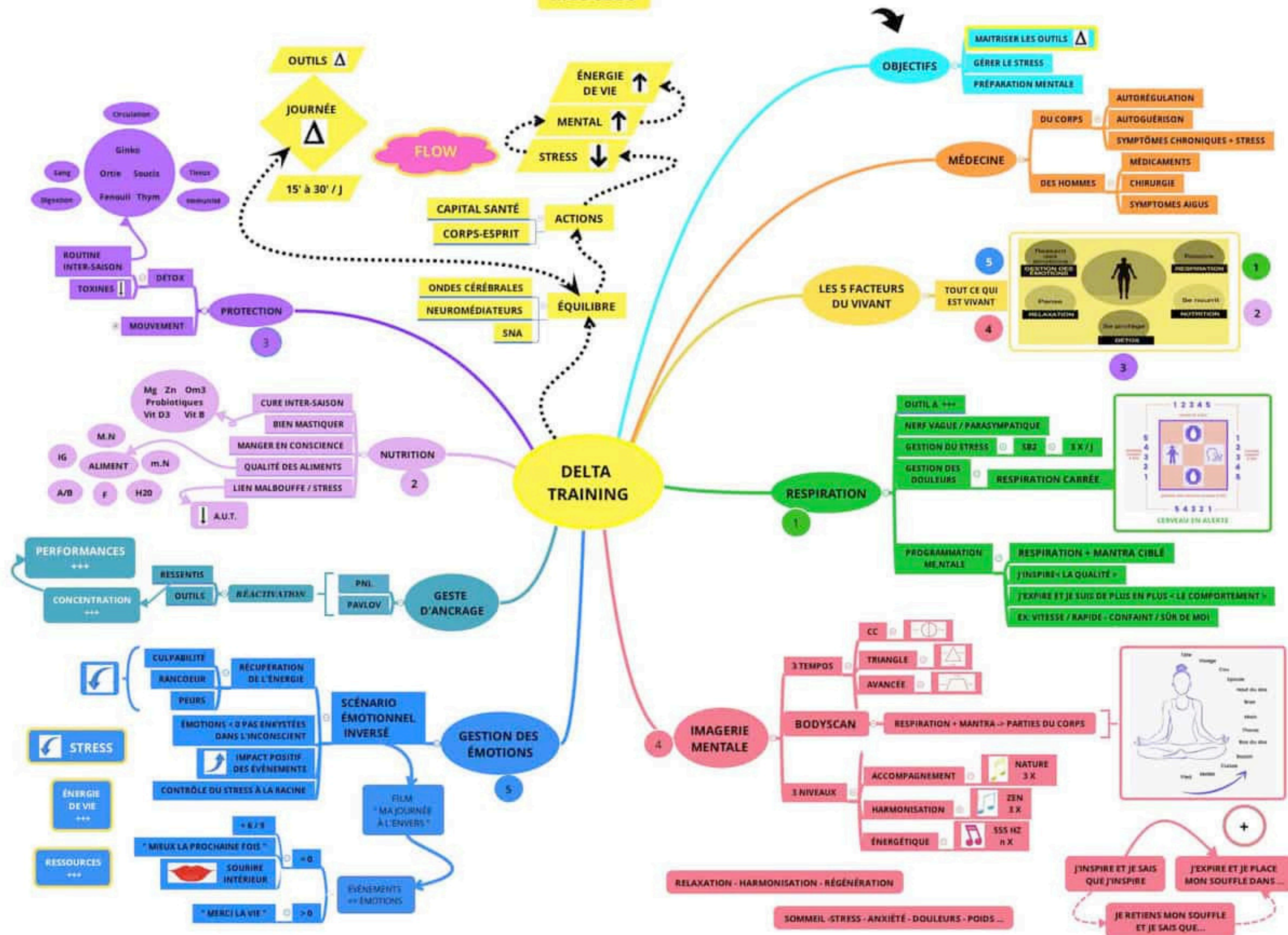
Vos questions

**13h40–13h45**

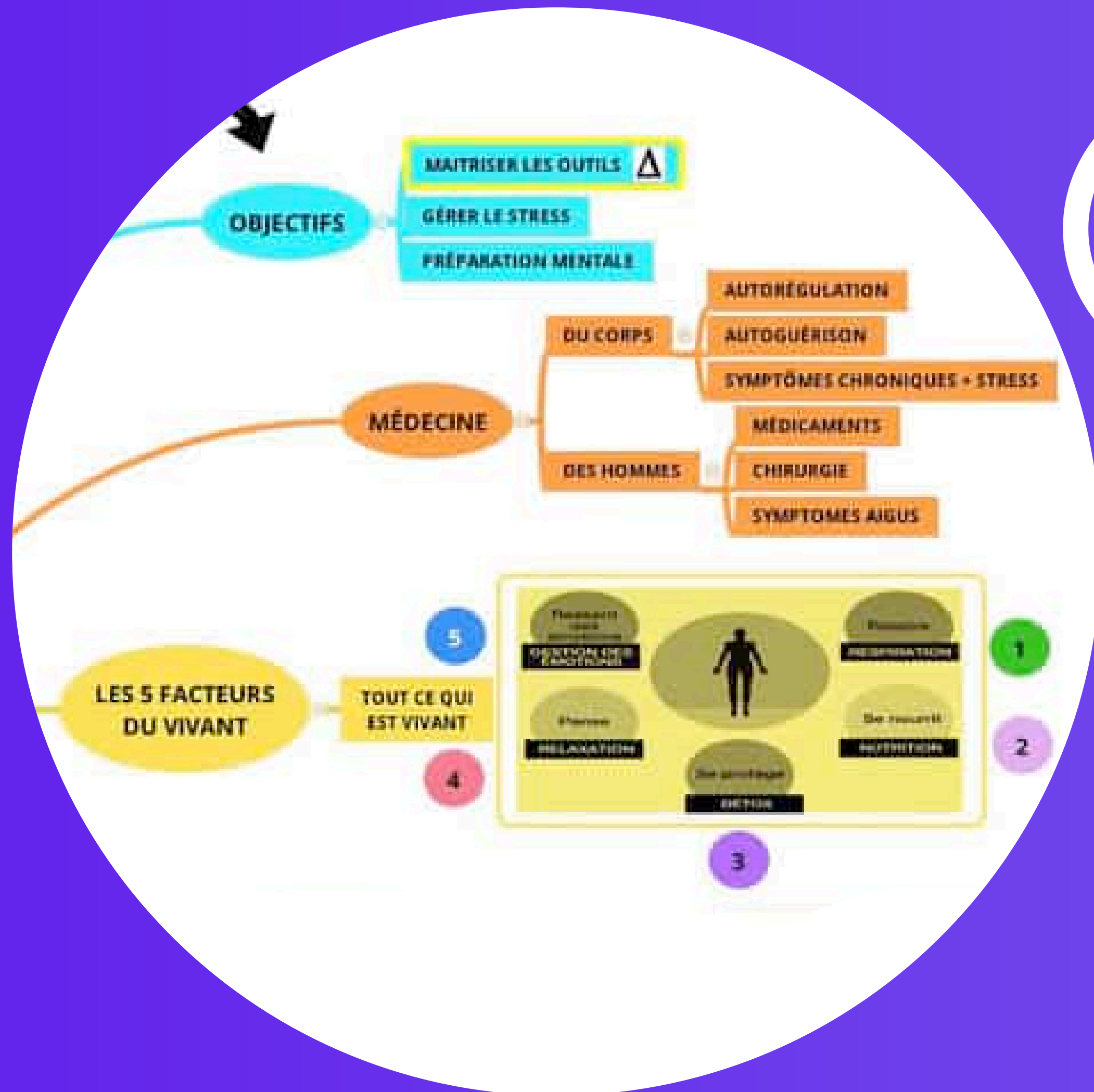
**Débrief en 3 minutes**



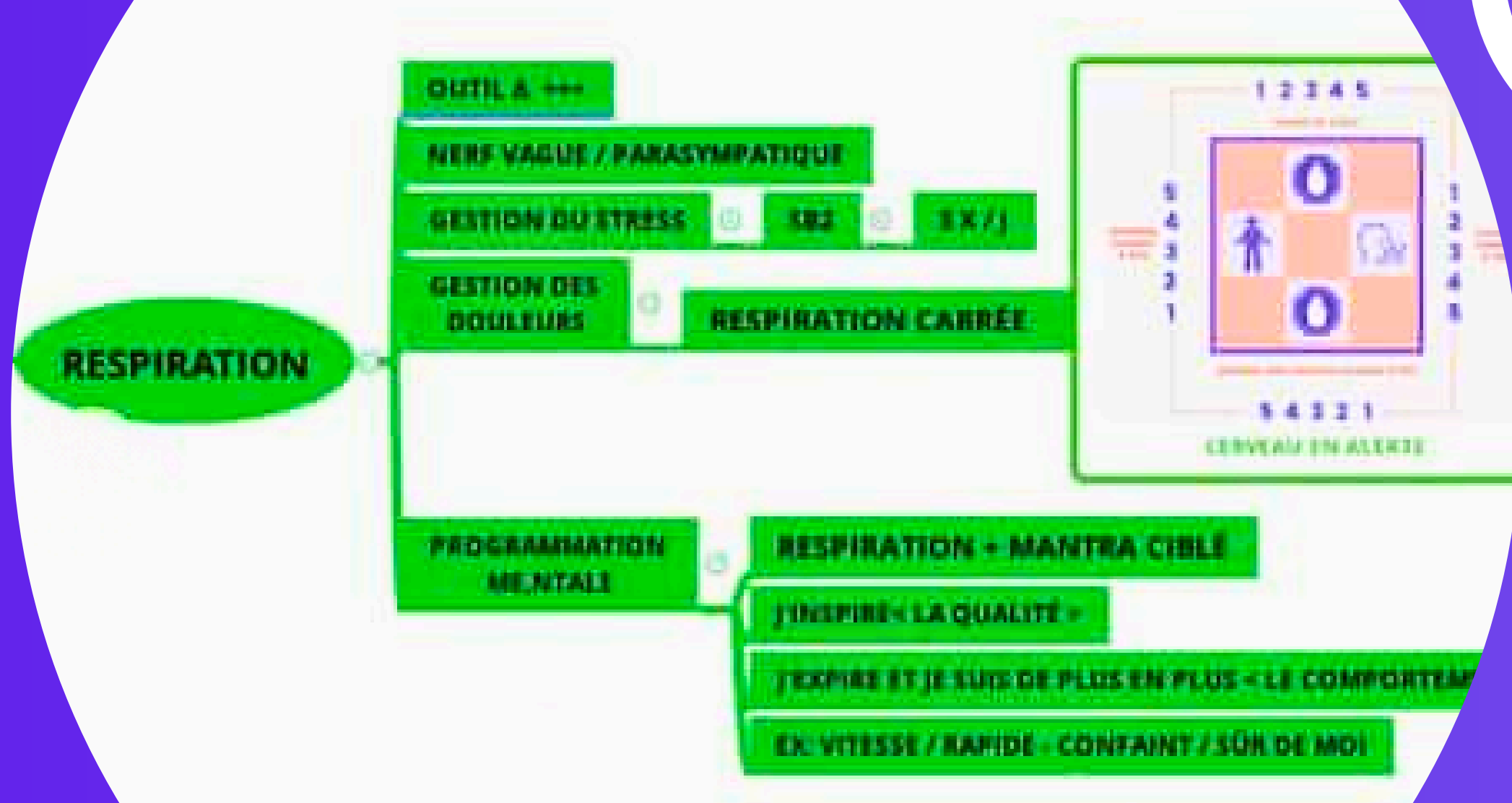
# MODULE 3



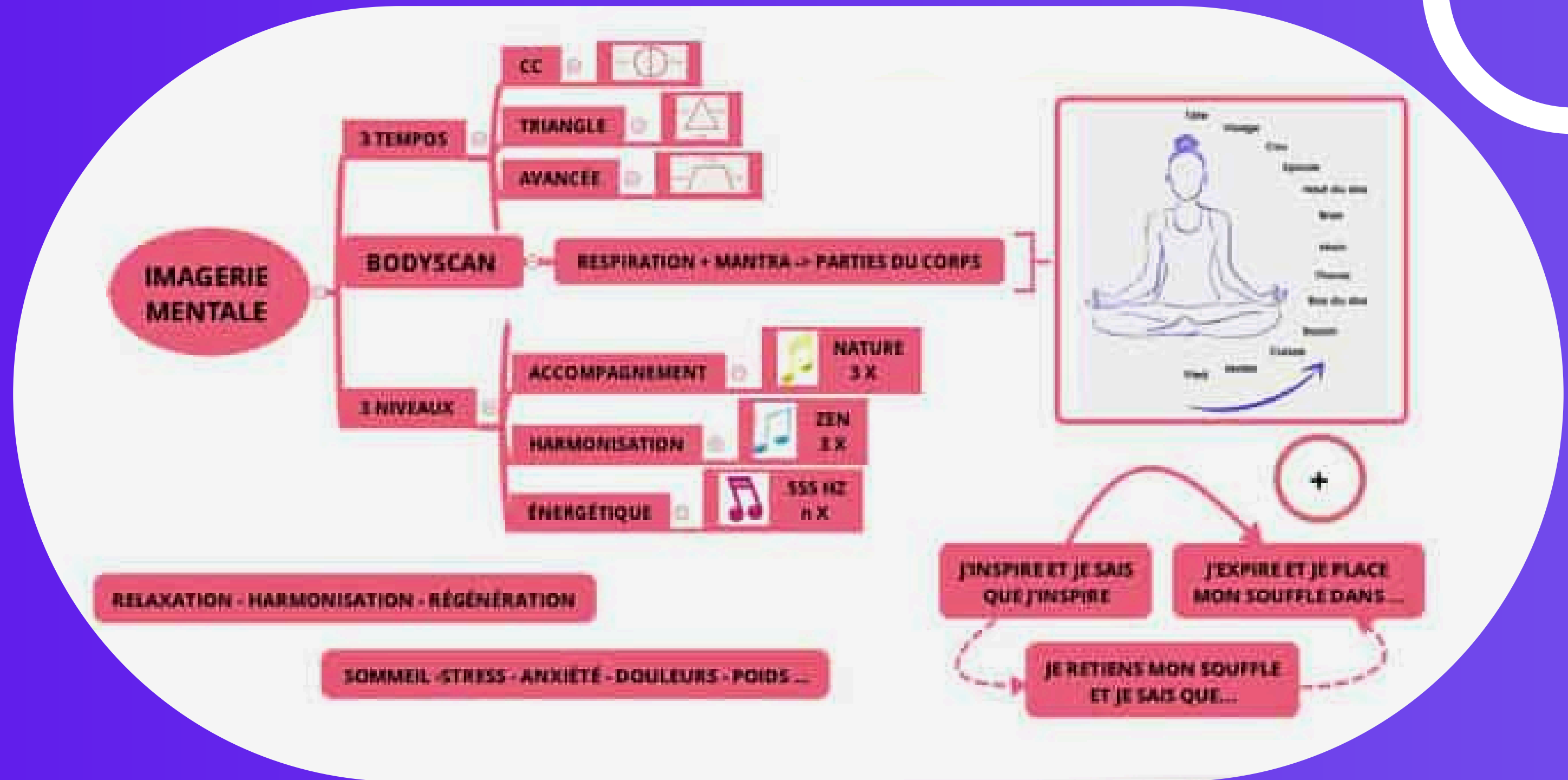














# **ZOOM SUR LE BODY SCAN**

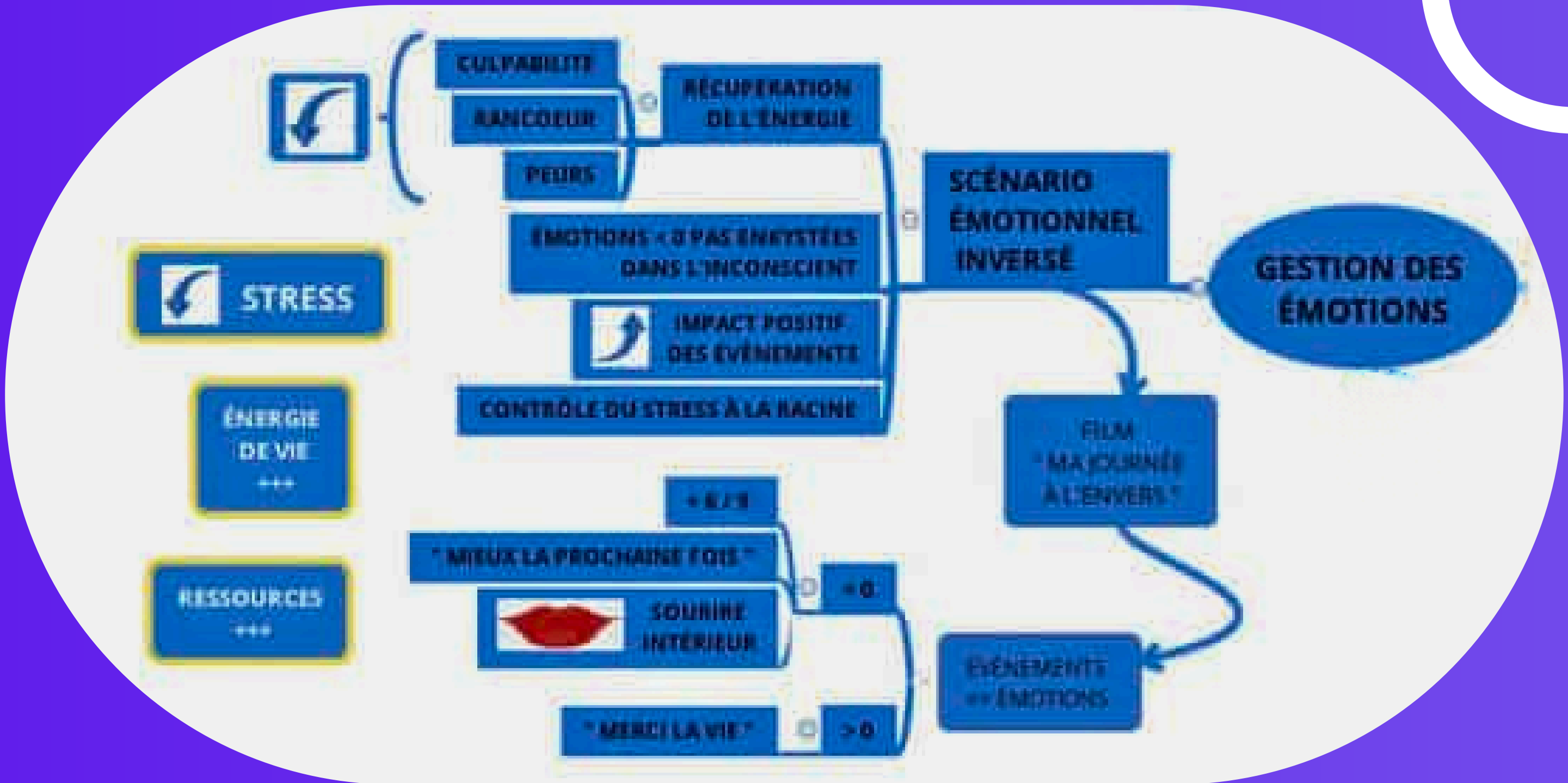
**Suite à une chute lors de son footing, Sonia s'est foulée la cheville.**

**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 ?**





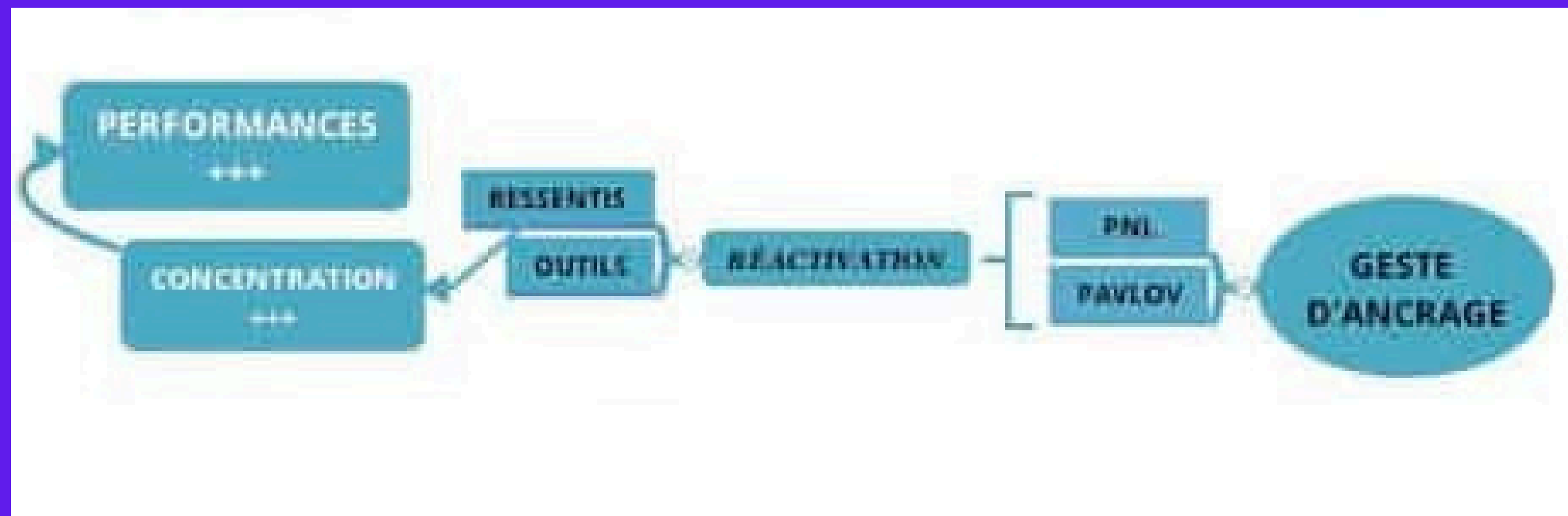


# **ZOOM SUR LE SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE**

**Sonia est une jeune femme sensible qui prend son travail à coeur 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 ?**

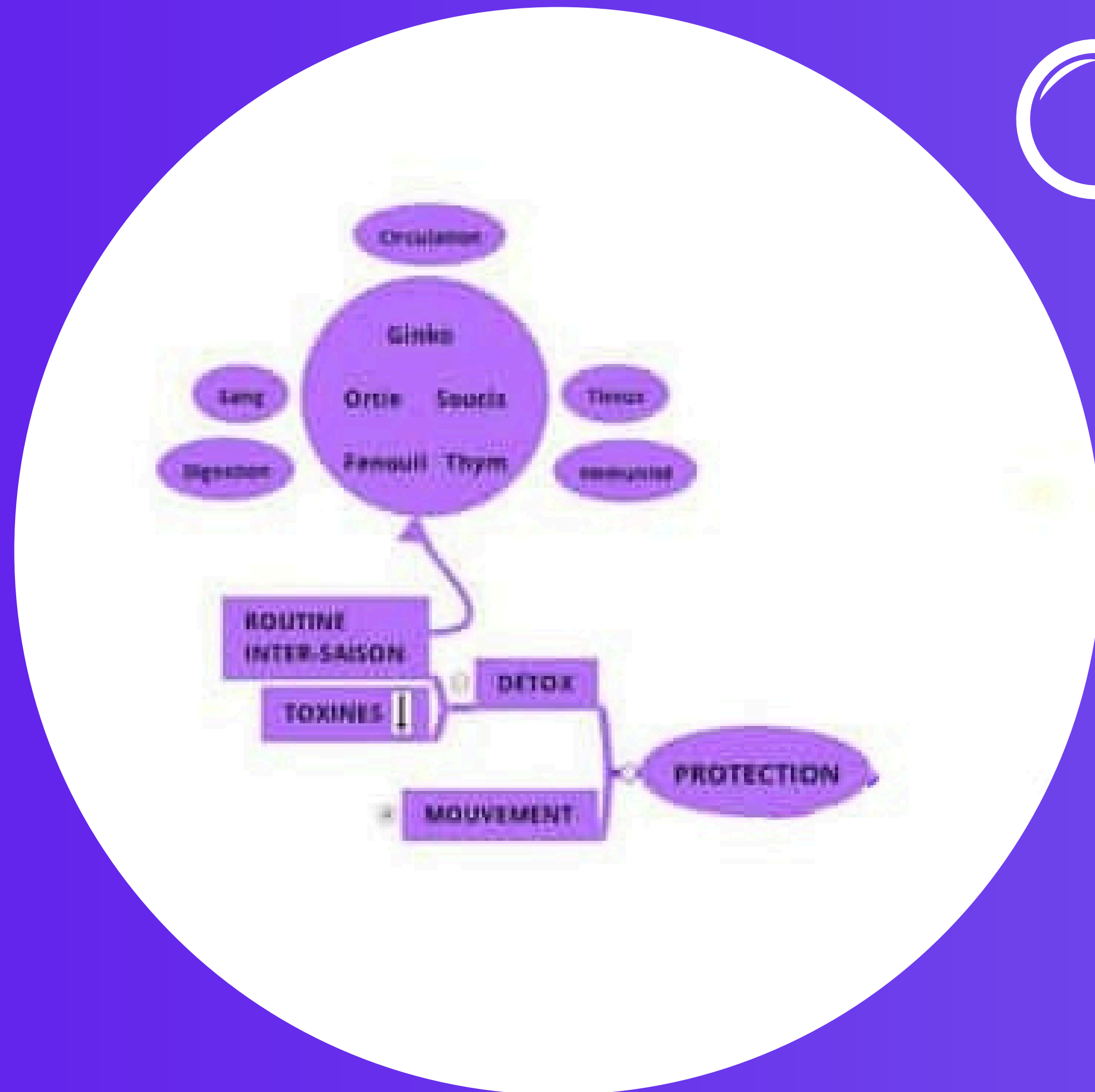


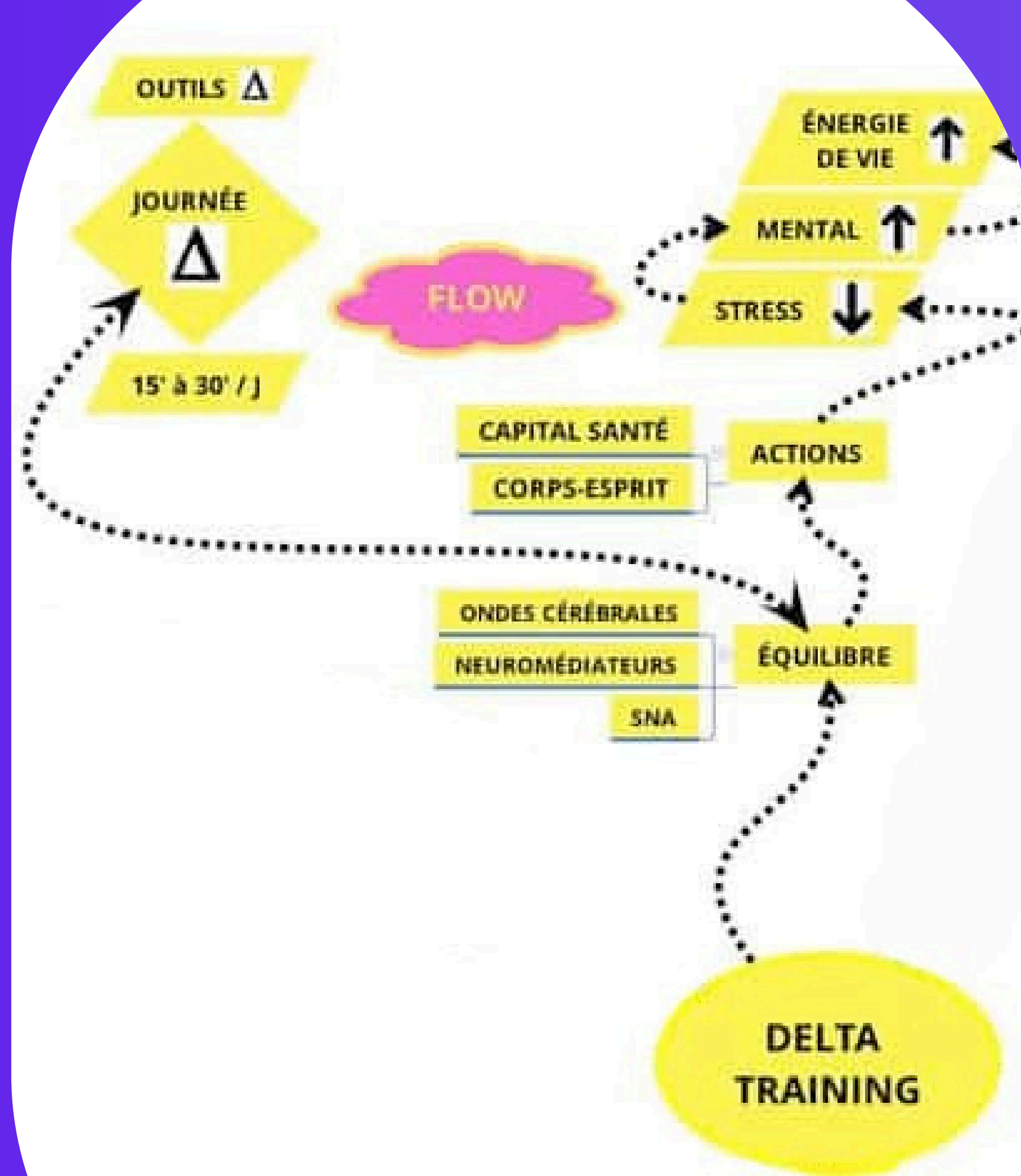














# POSEZ VOTRE QUESTION

au 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](mailto: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 !

