

# GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



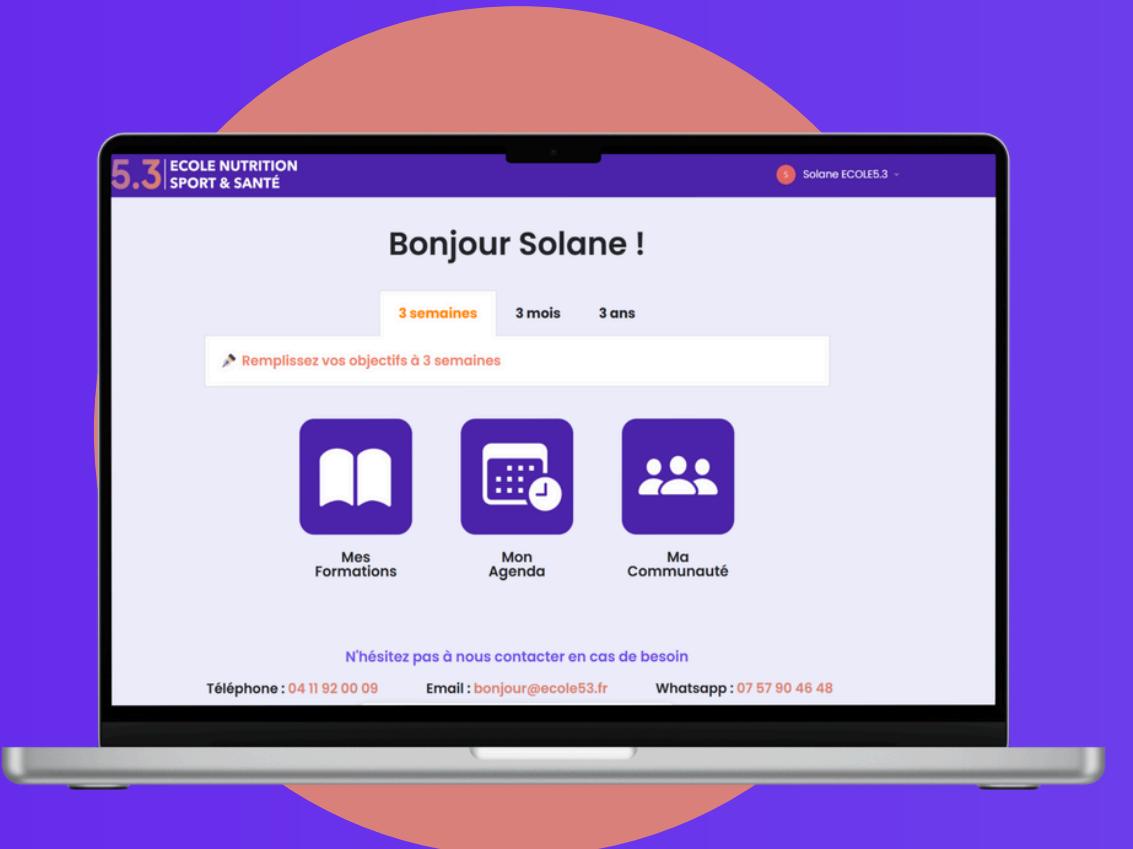


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

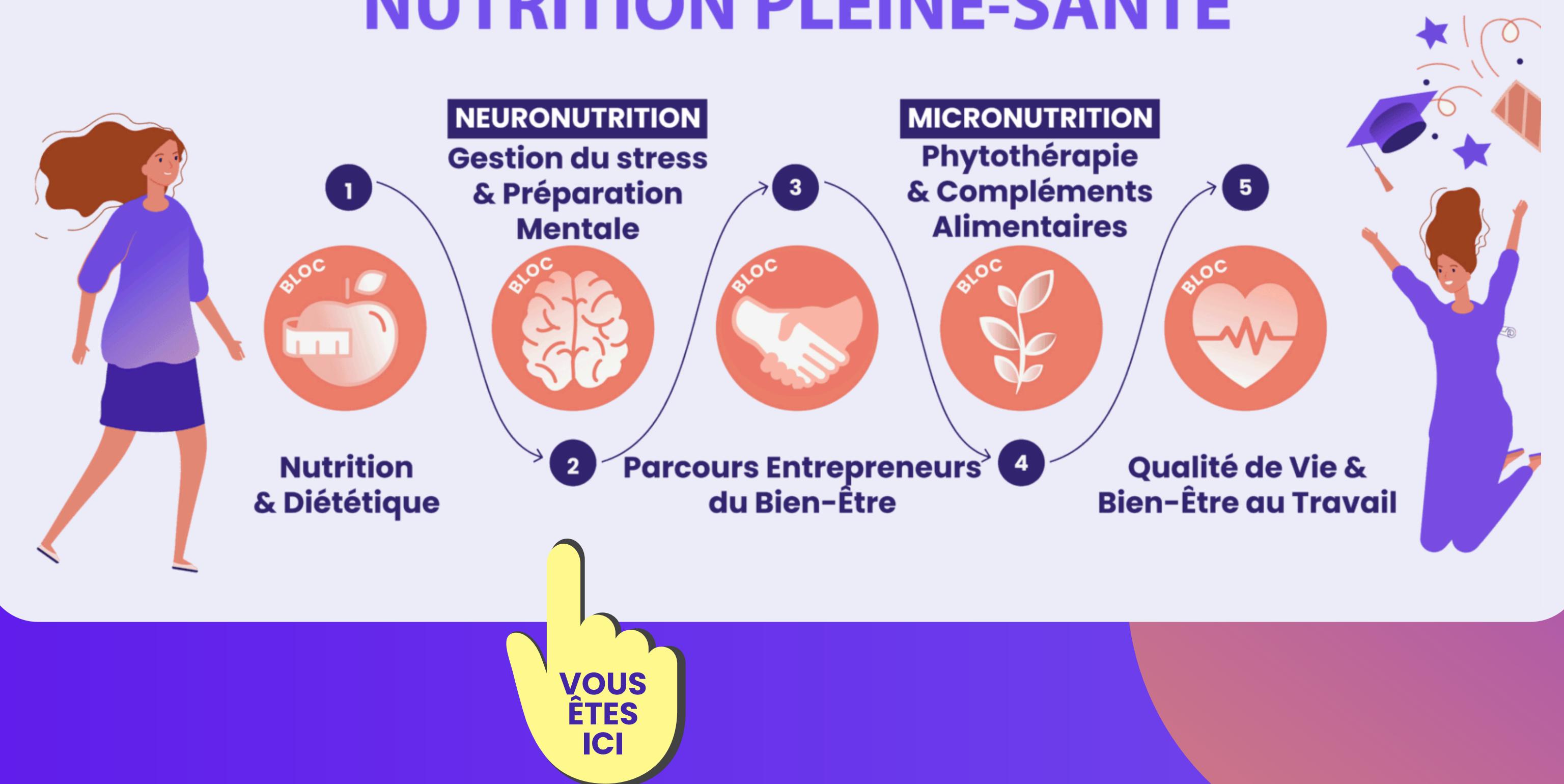
**La plateforme de formation  
+ Assistant IA Bloc 2**



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**

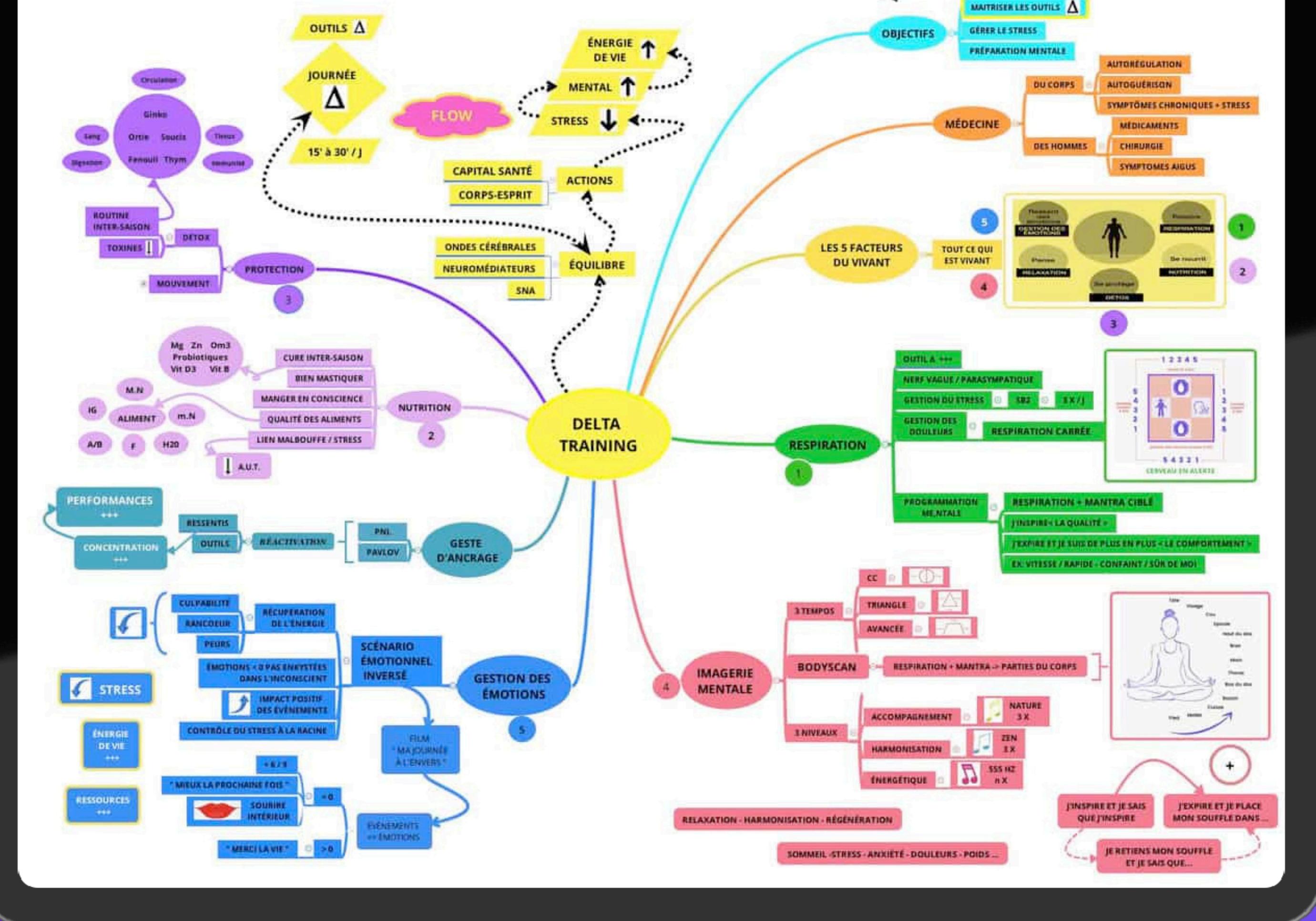
**Briefing**

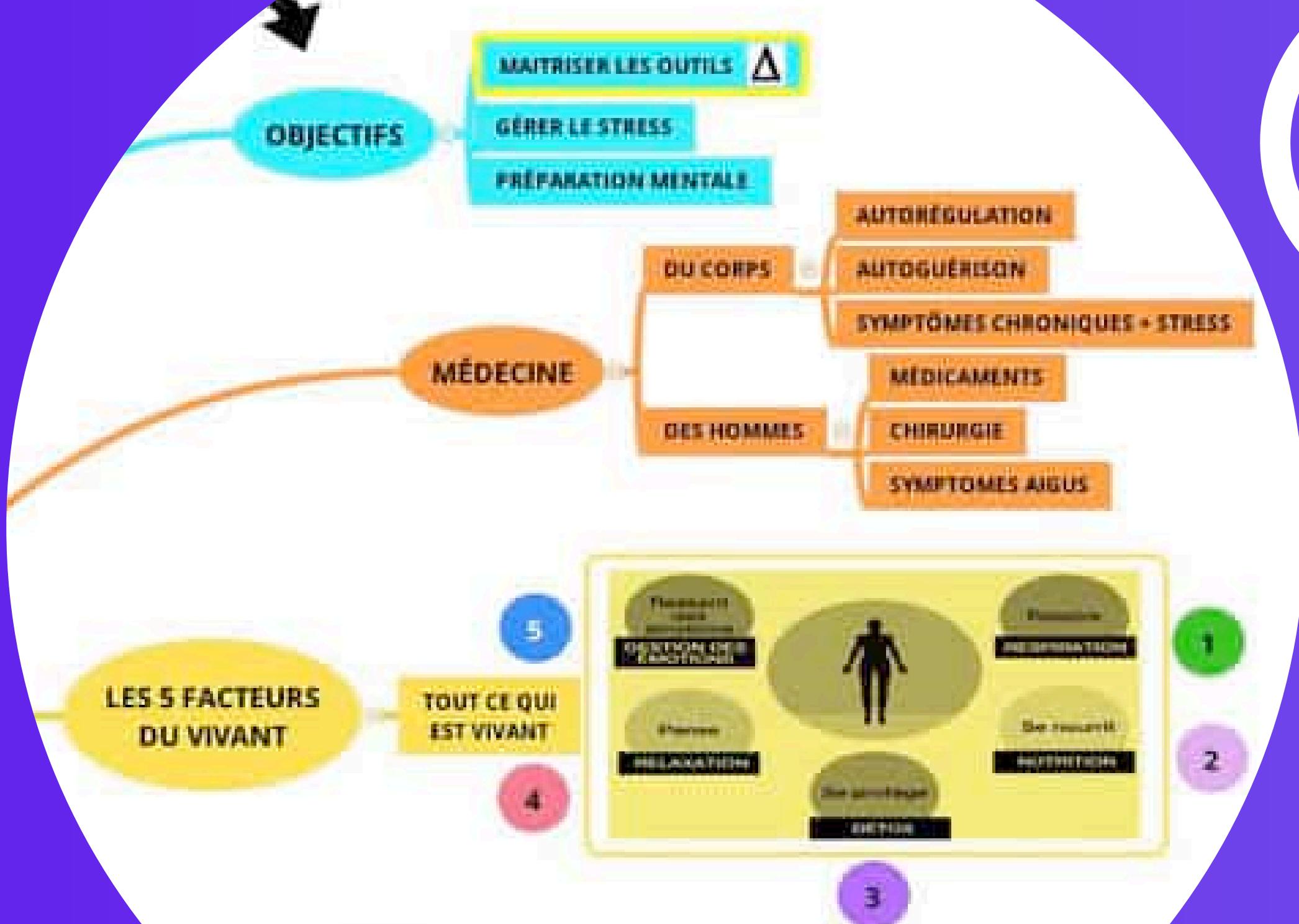
13h00-13h05  
♦ 13h05-13H35  
13H35-13H40

Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

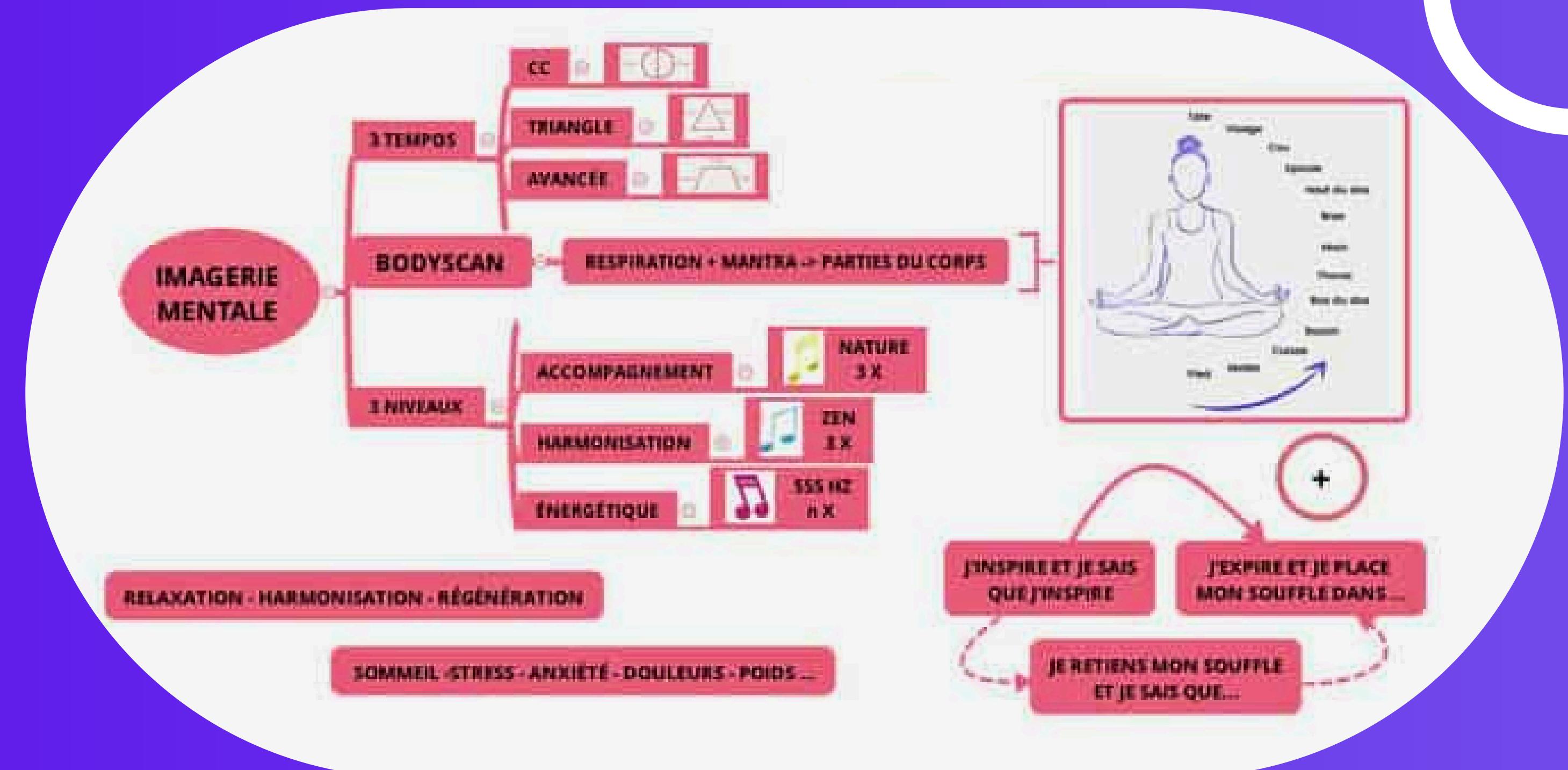
**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**









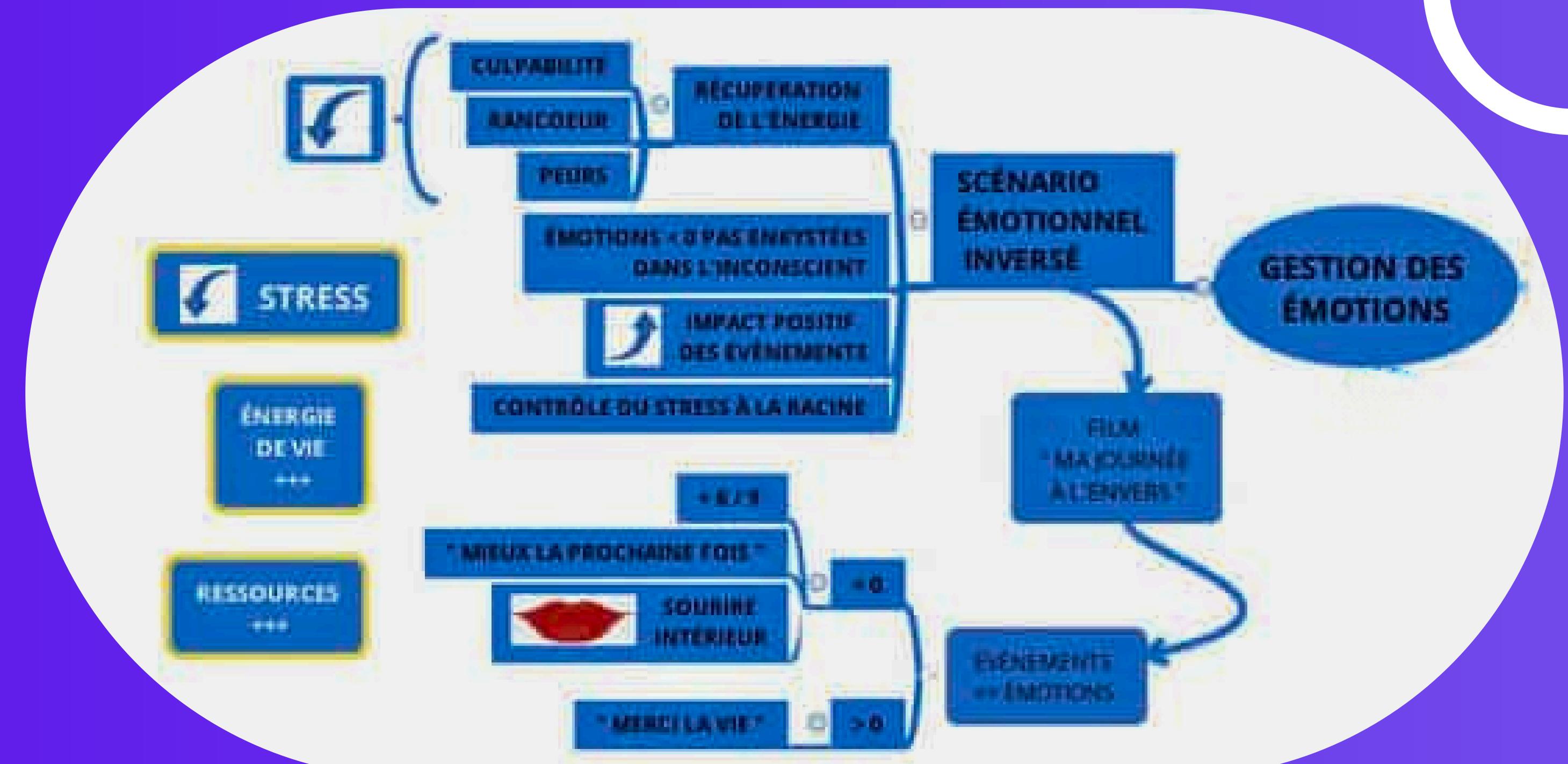
# ZOOM SUR LE BODY SCAN

**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 ?**

