

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



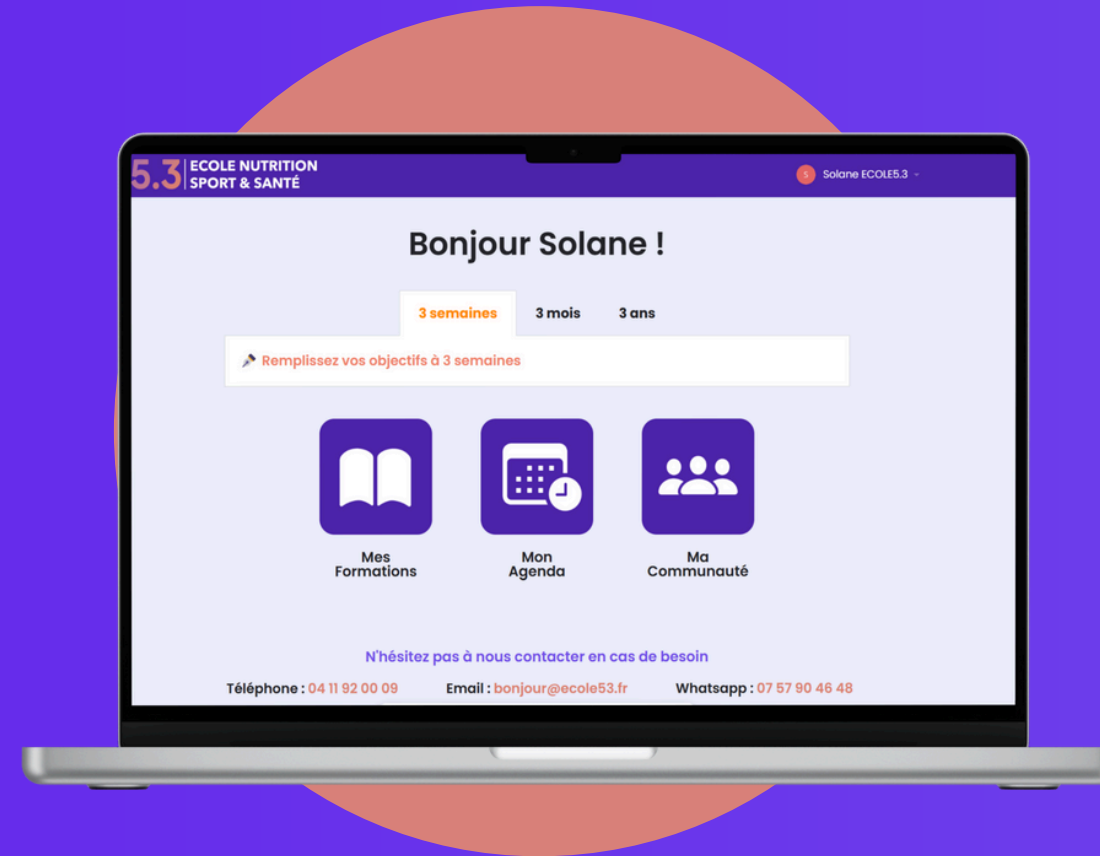


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

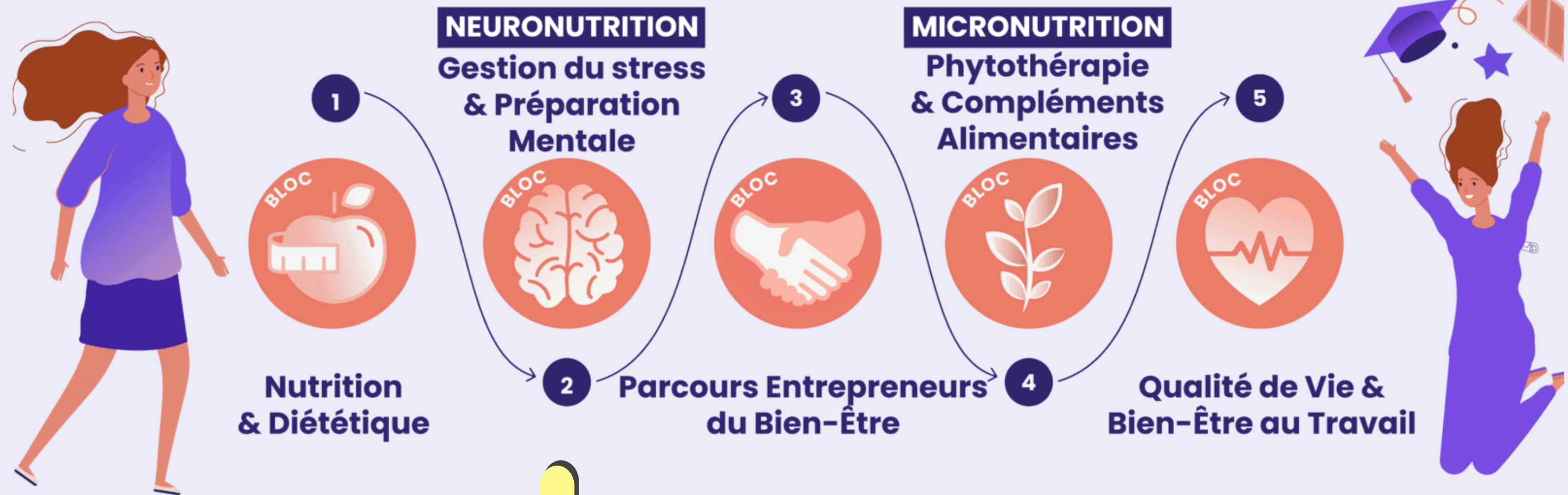
**La plateforme de formation
+ Assistant IA Bloc 2**



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



*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

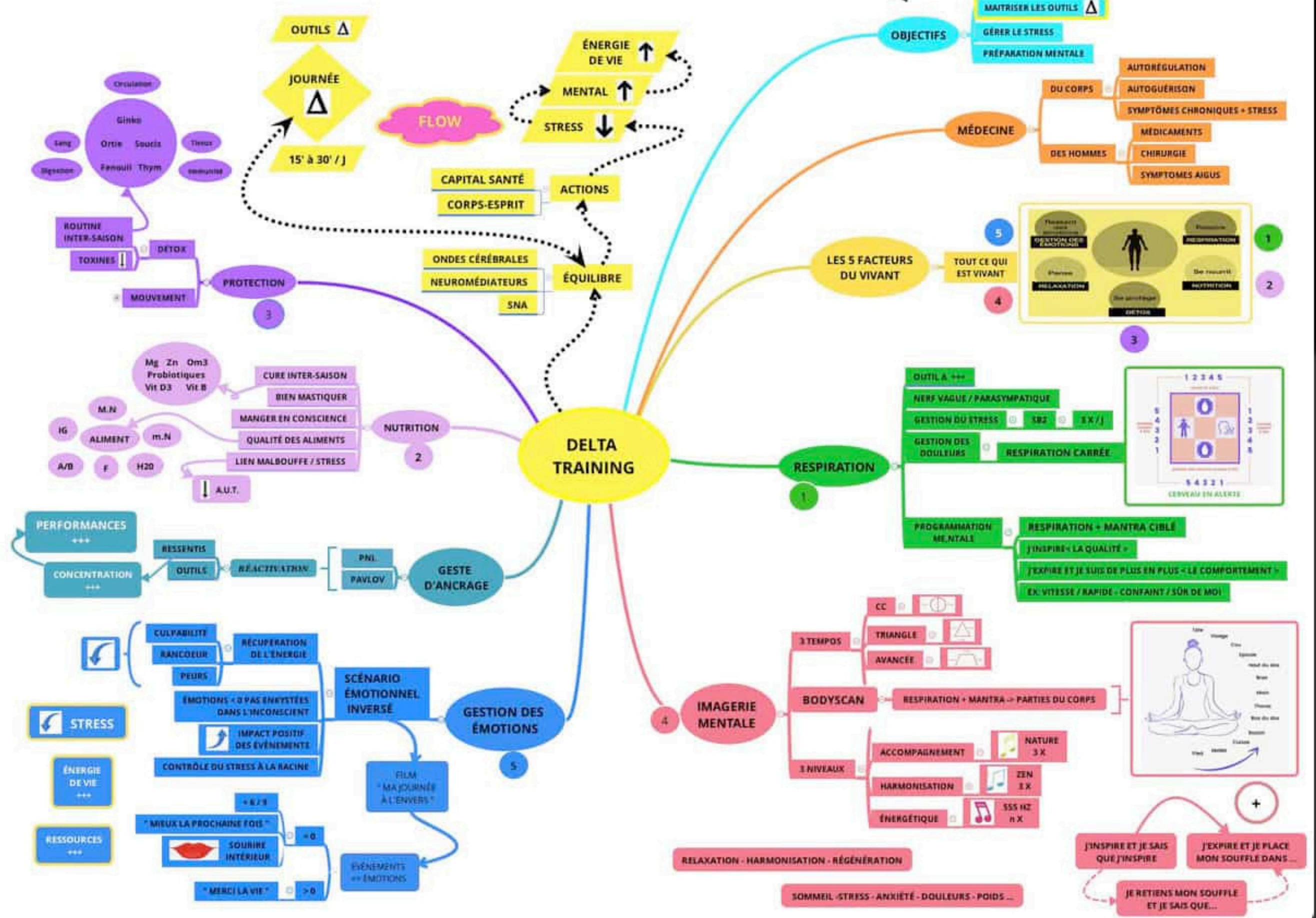
Introduction

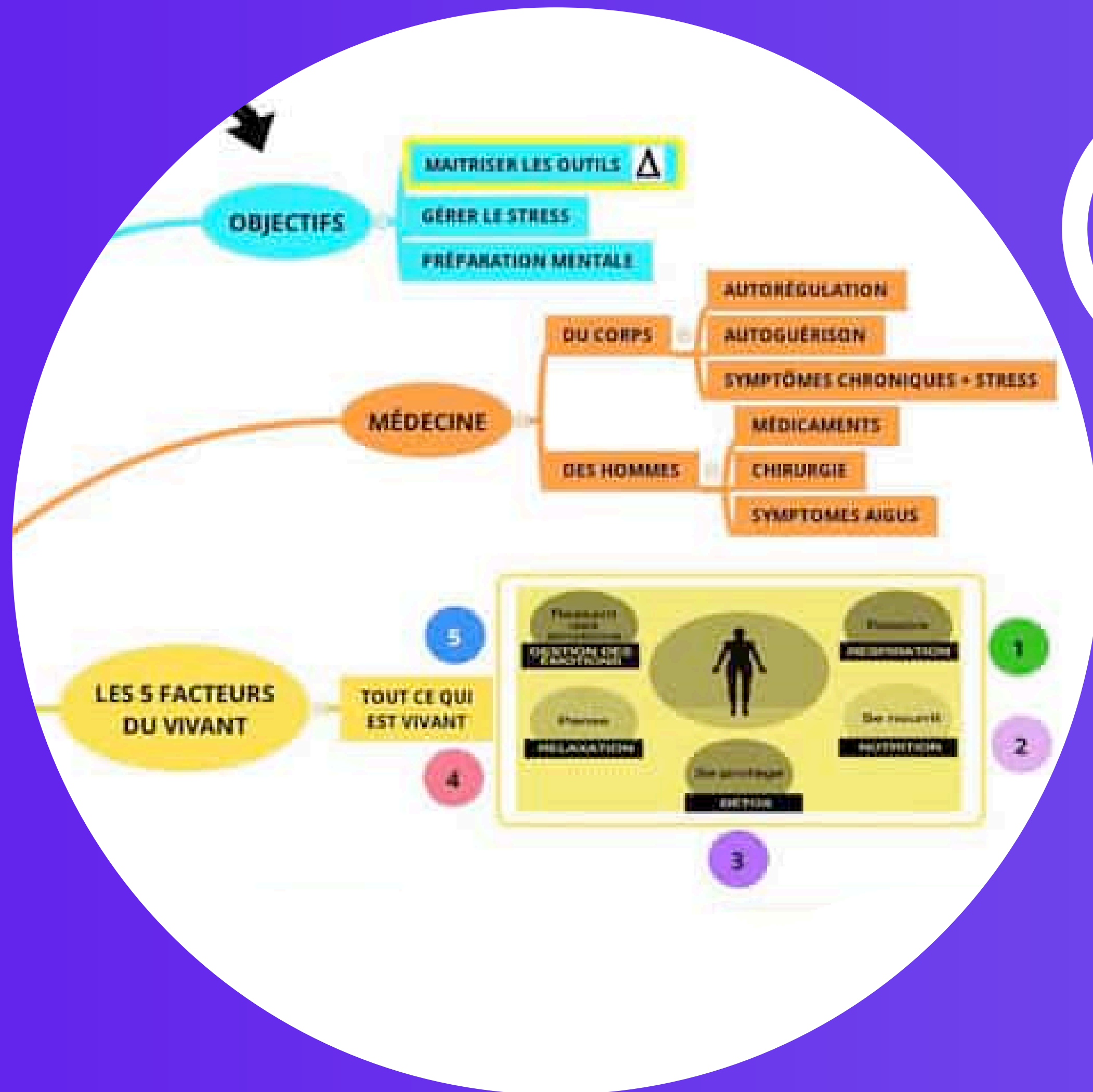
Mind map / Cas pratique

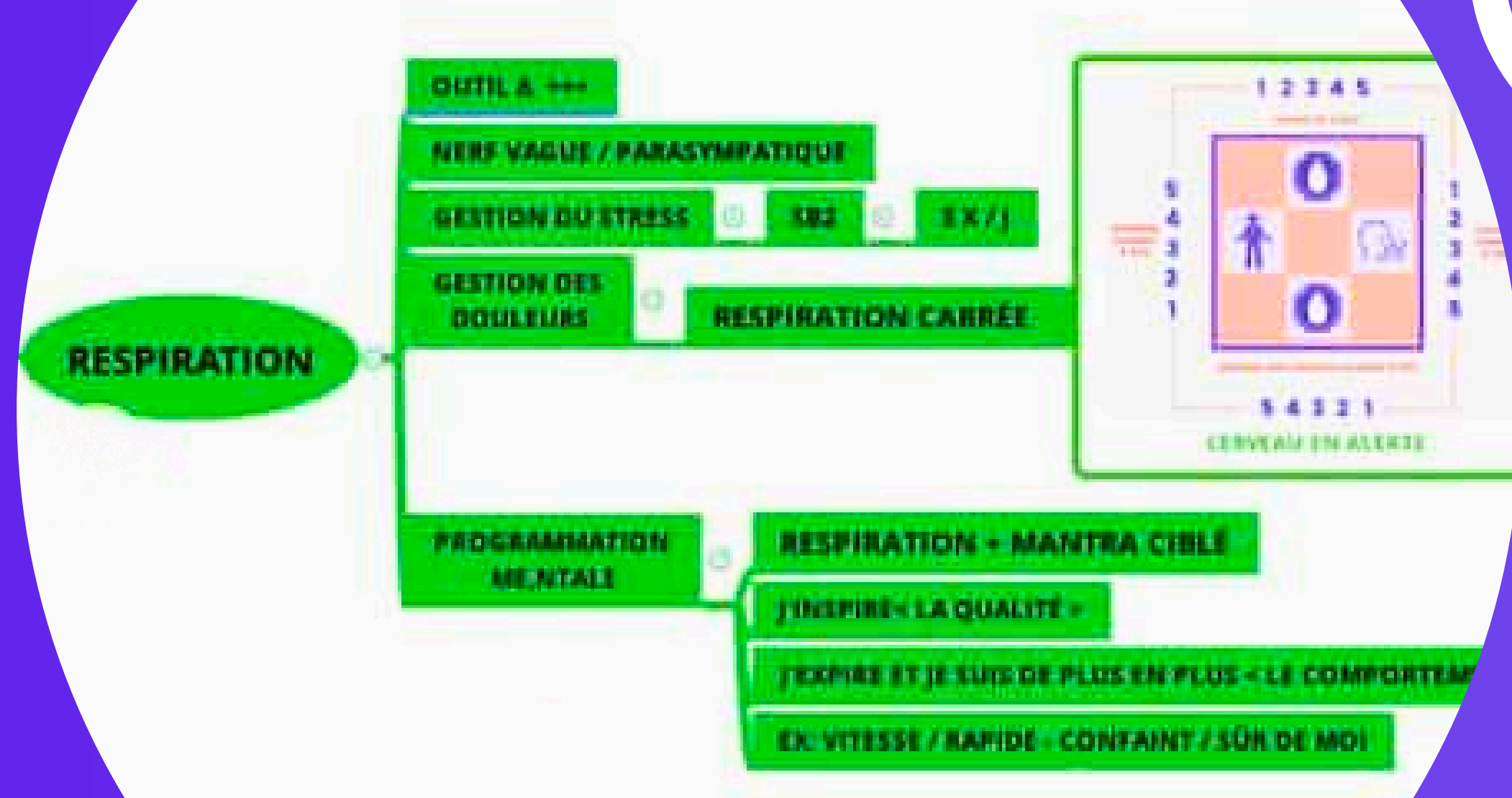
Vos questions

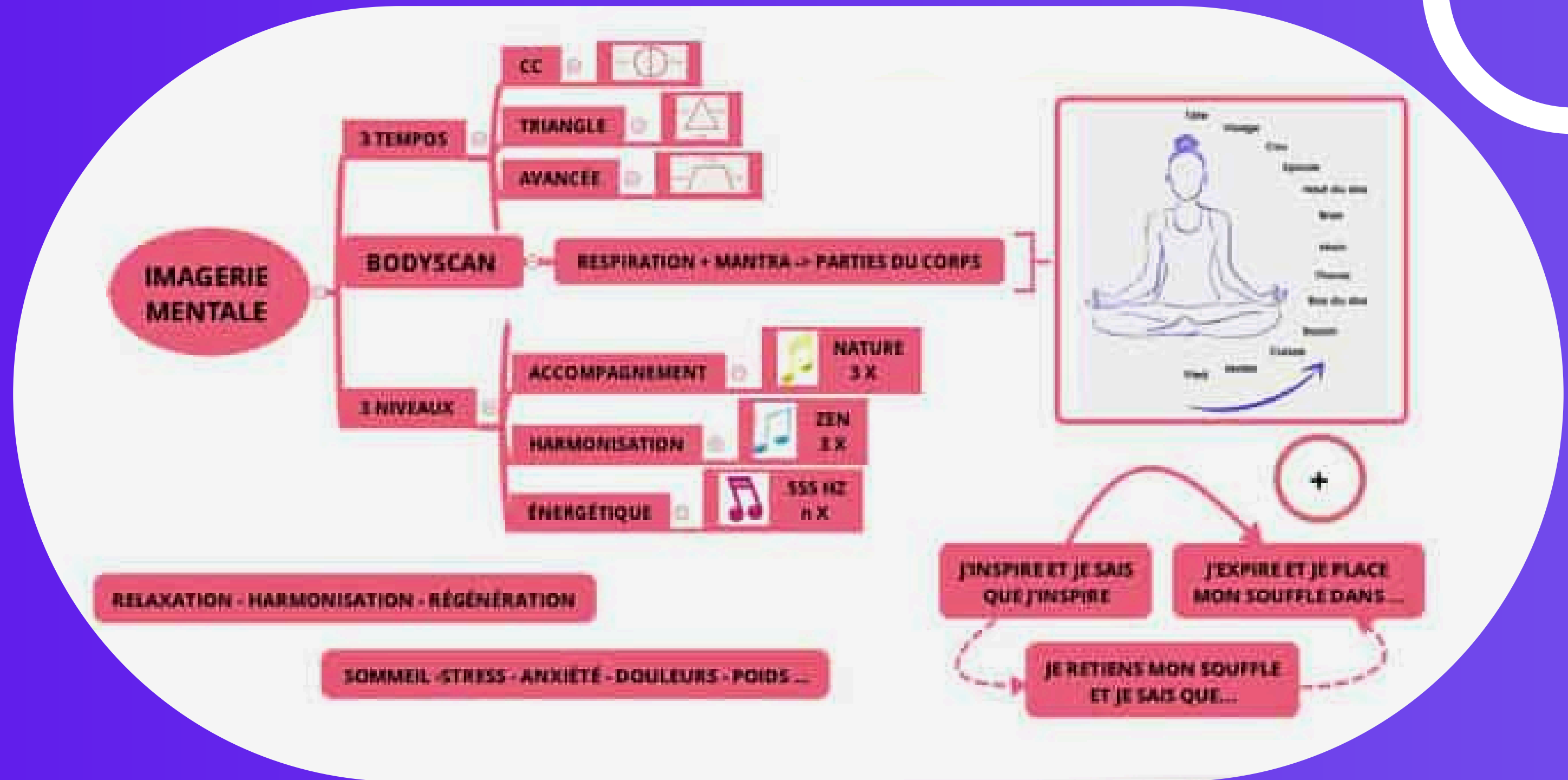
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes









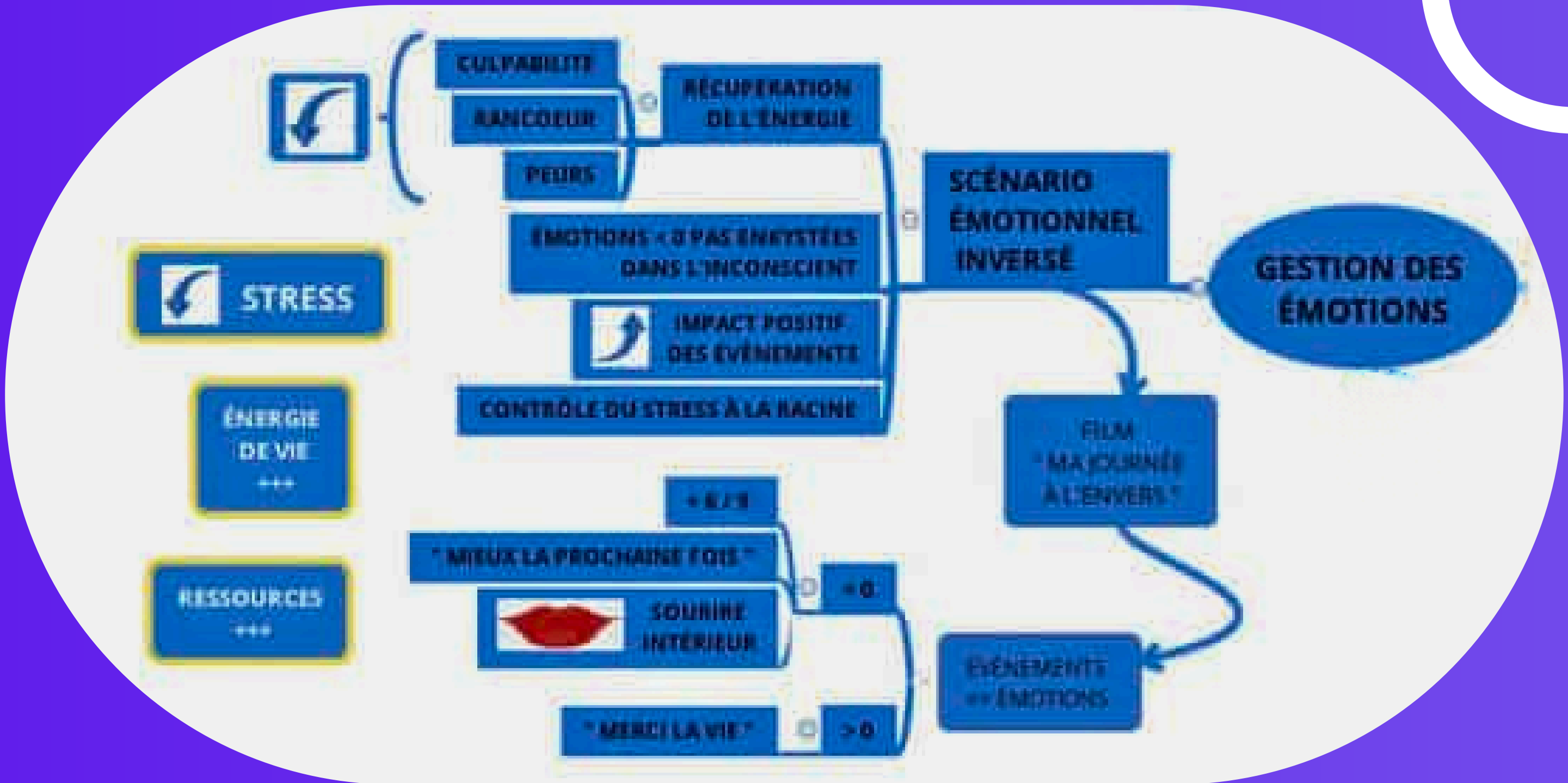
ZOOM SUR LE BODY SCAN

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 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 ?

