

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

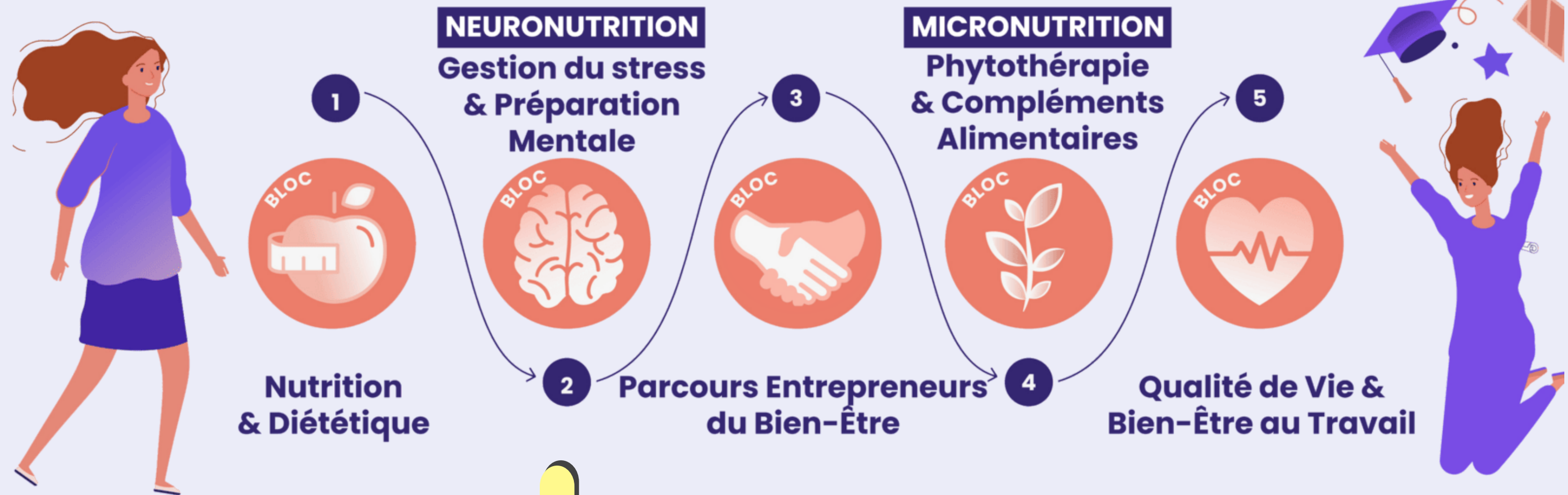
**La plateforme de formation
+ Assistant IA Bloc 2**



3

**Mon groupe de 5 à 8
personnes**

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

Votre Expert



- ✓ Praticien en **P.N.L** et **Pleine Santé**
- ✓ Expert en **blocages internes**
- ✓ **Mentor 5.3 Bloc 2**

Mon Rôle : J'aide principalement les femmes à **mettre de la clarté** sur les poids intérieurs qui pilotent leurs comportements, leurs réactions et leurs blocages, afin de **se libérer** de **ce qui pèse vraiment**.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

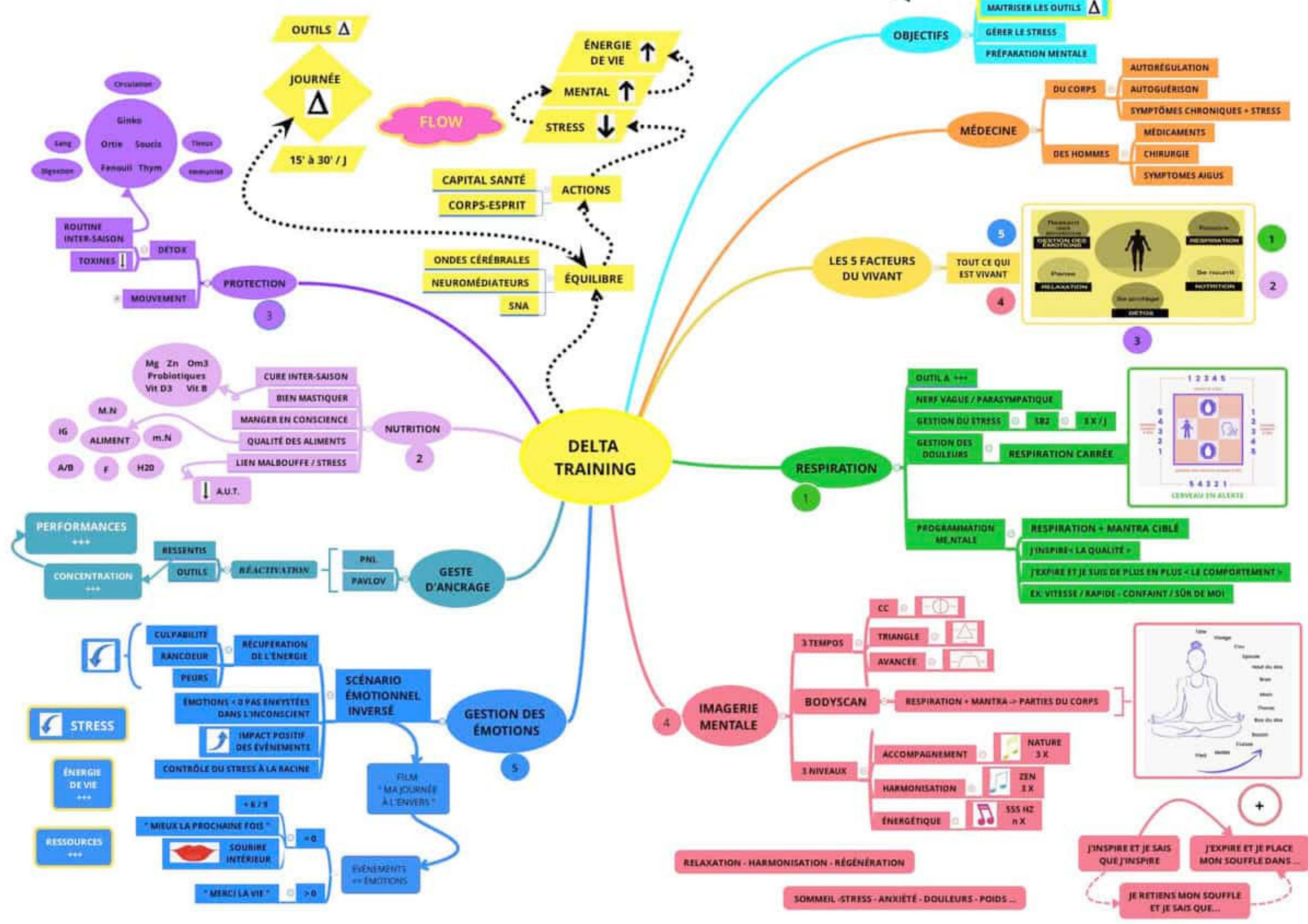
Introduction

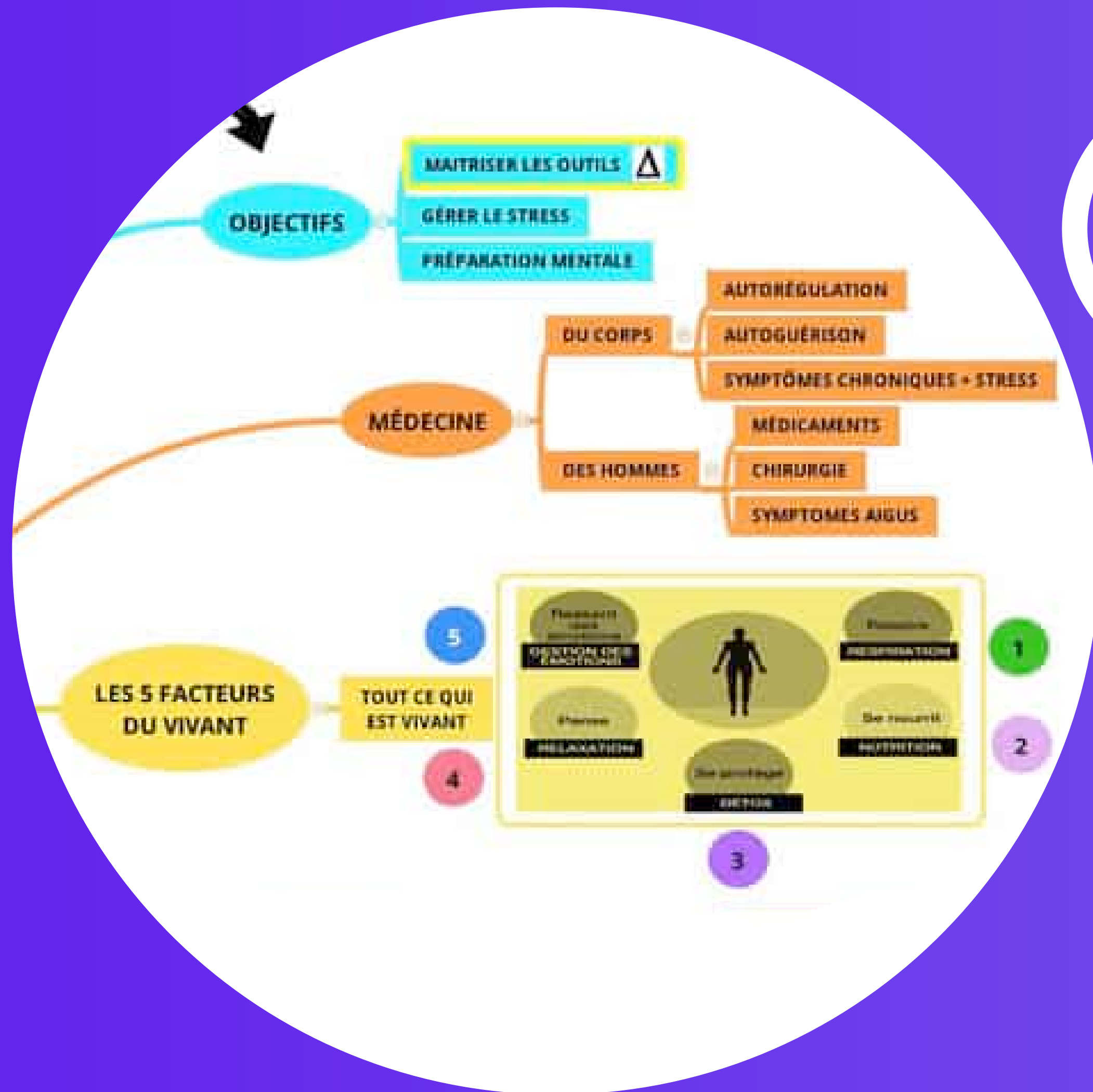
Mind map / Cas pratique

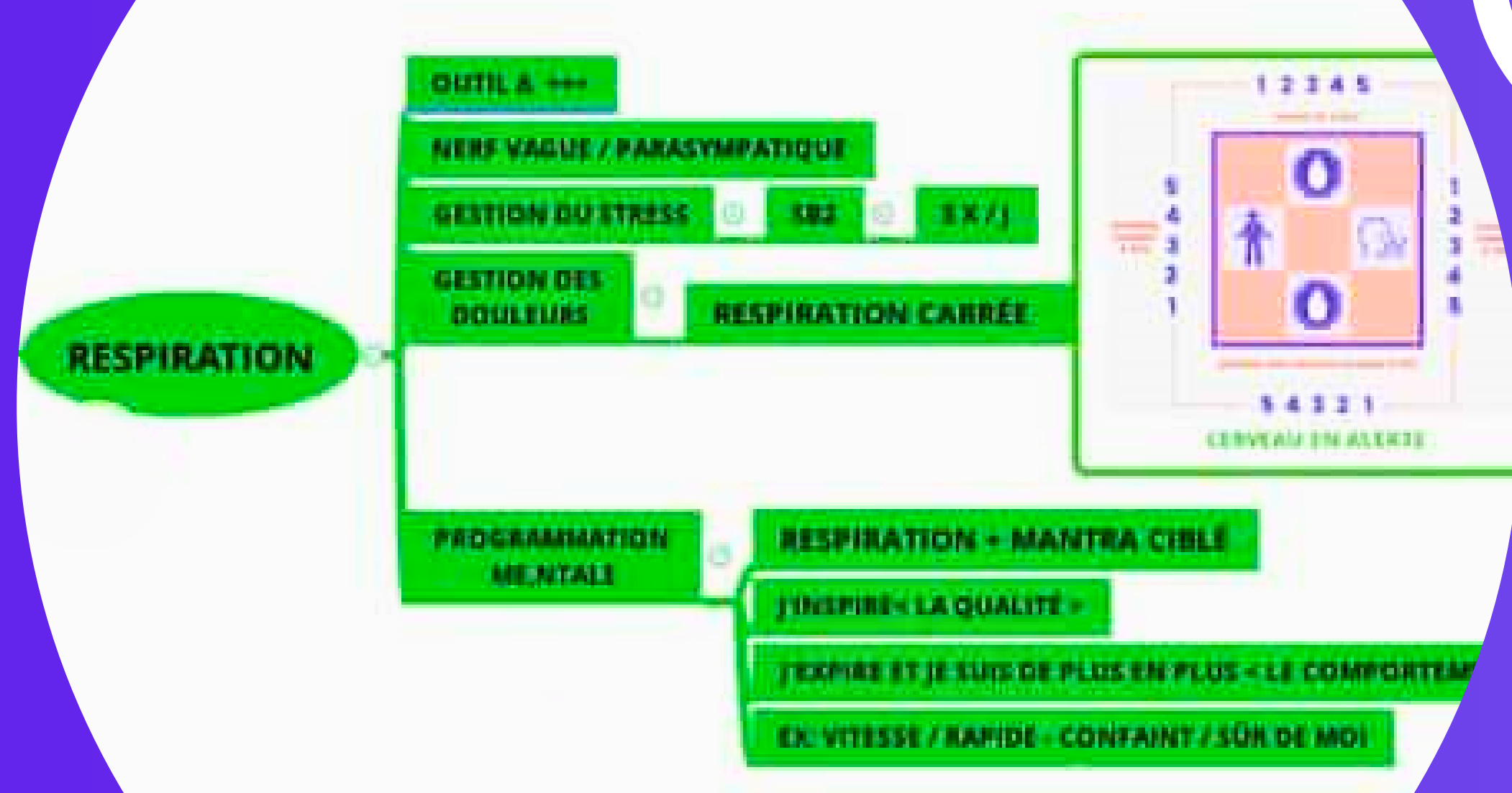
Vos questions

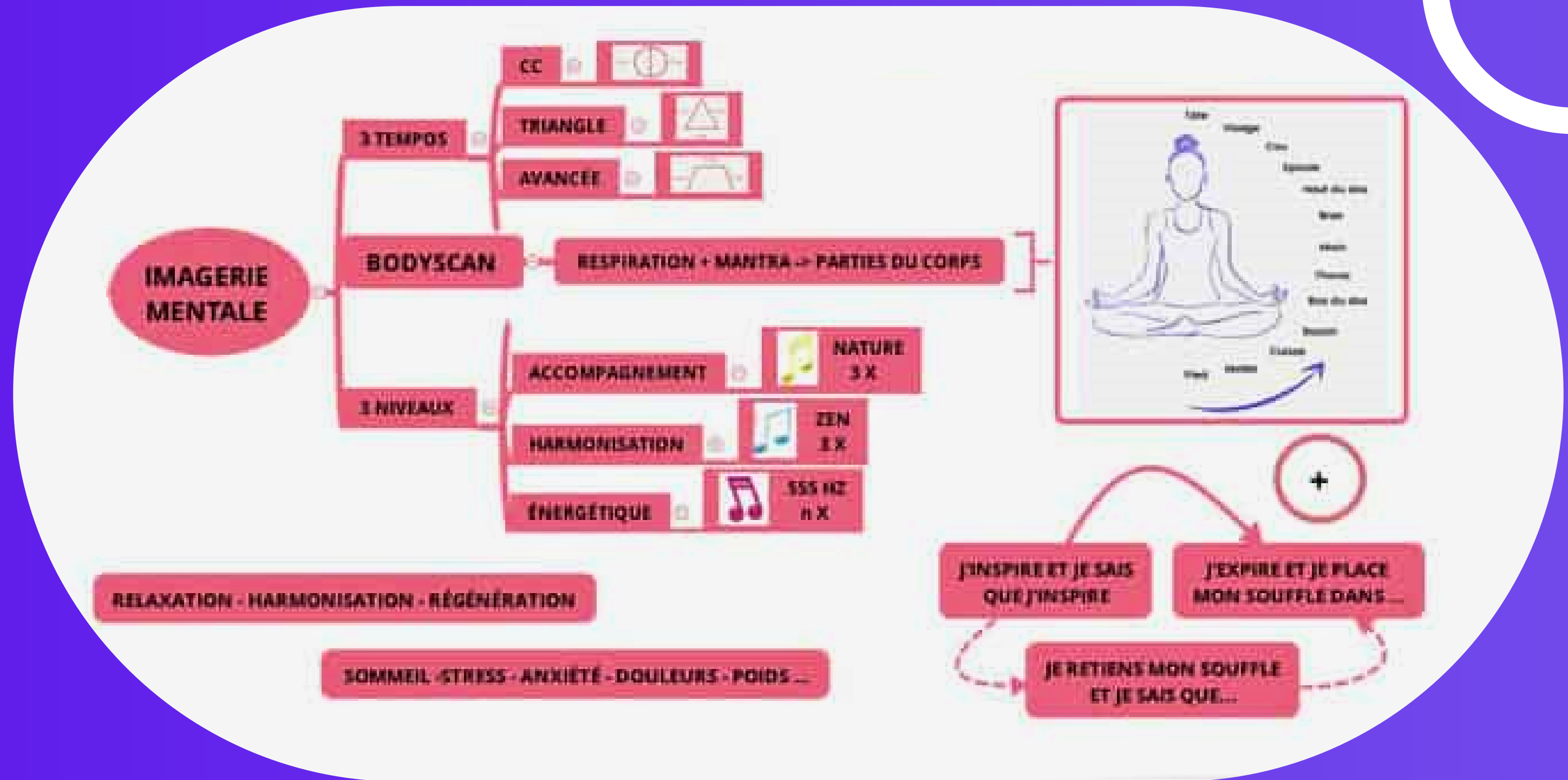
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes





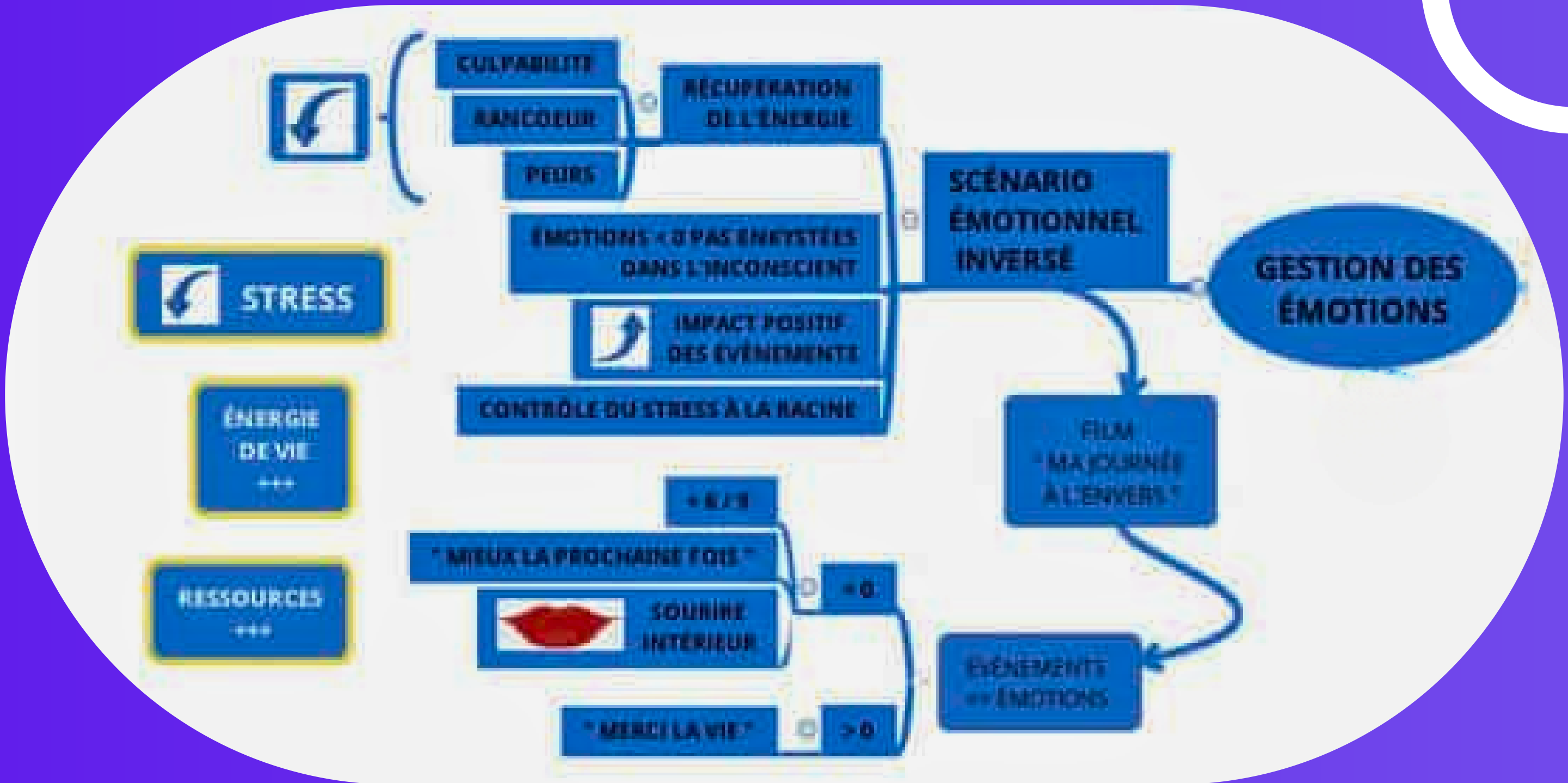




ZOOM SUR LE BODY SCAN

Karim, 35 ans, a lancé sa start-up depuis un an. Il se réveille avec des idées en tête et s'endort difficilement, car il "réfléchit tout le temps". Son esprit passe sans cesse d'un sujet à un autre : clients, comptabilité, développement produit... Il sent que son cerveau "ne s'arrête jamais", ce qui le rend irritable et moins créatif.

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 ?

