

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

**Votre Chat GPT Assistant
Gestion du stress**



3

**Mon groupe et
mon mentor**

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

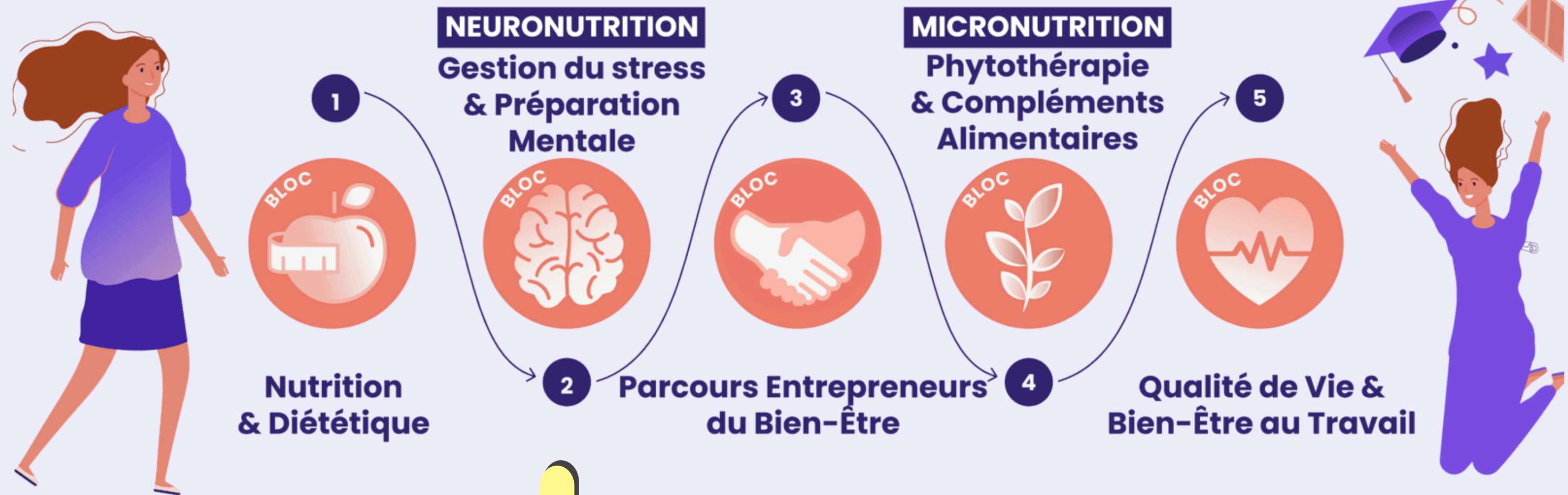
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Nos supers Mentors



*Animateur 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



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

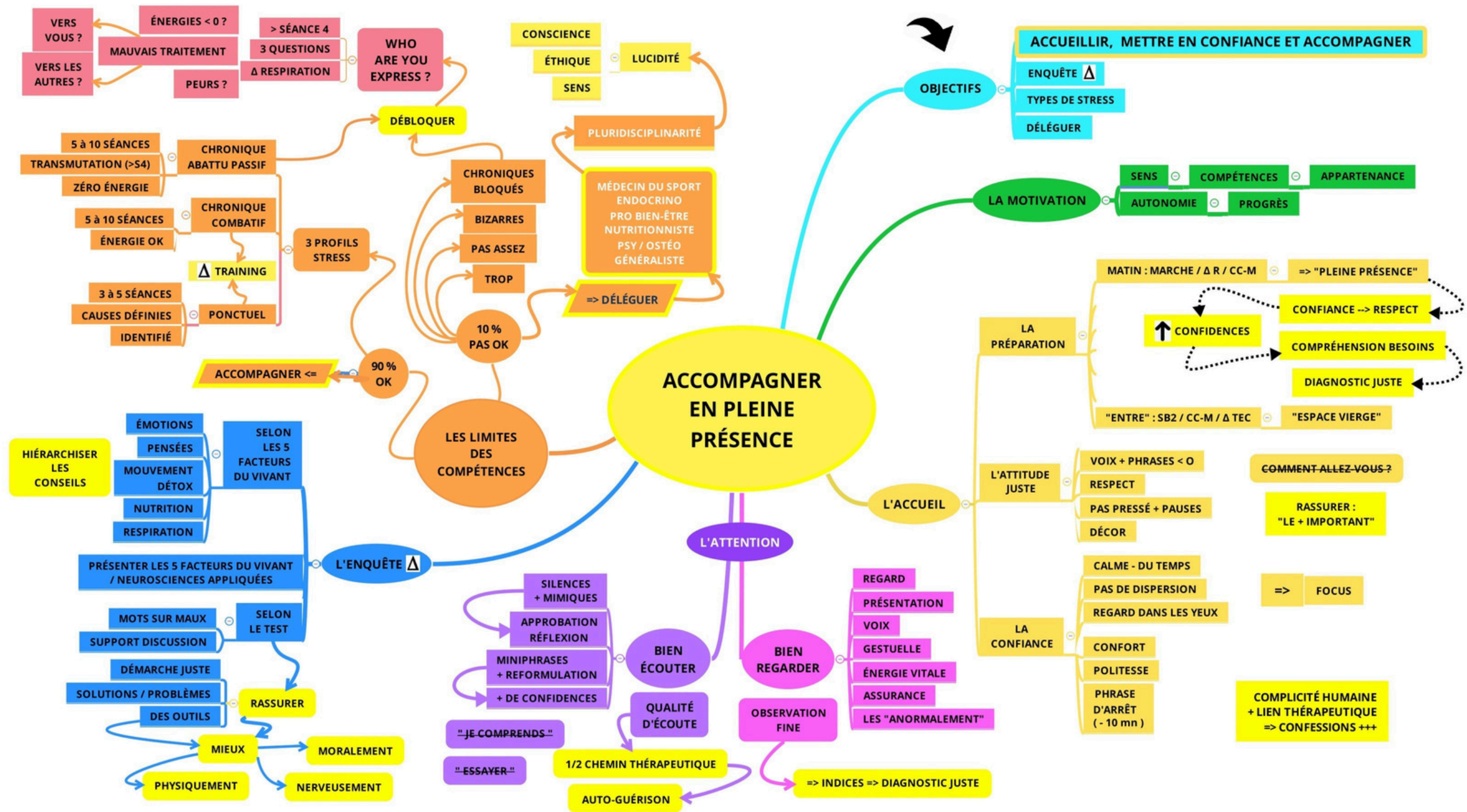
Mind map / Cas pratique

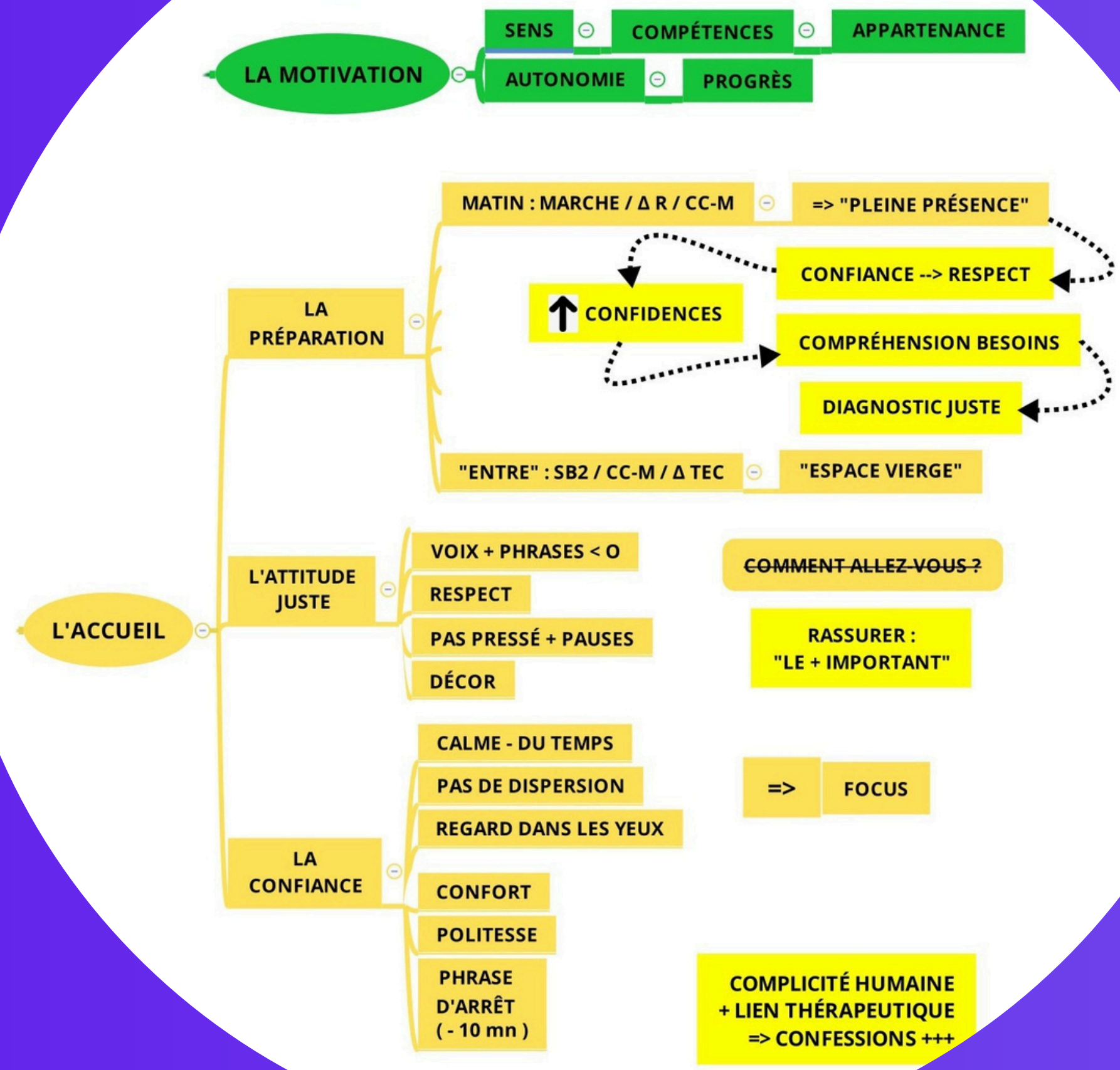
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 4



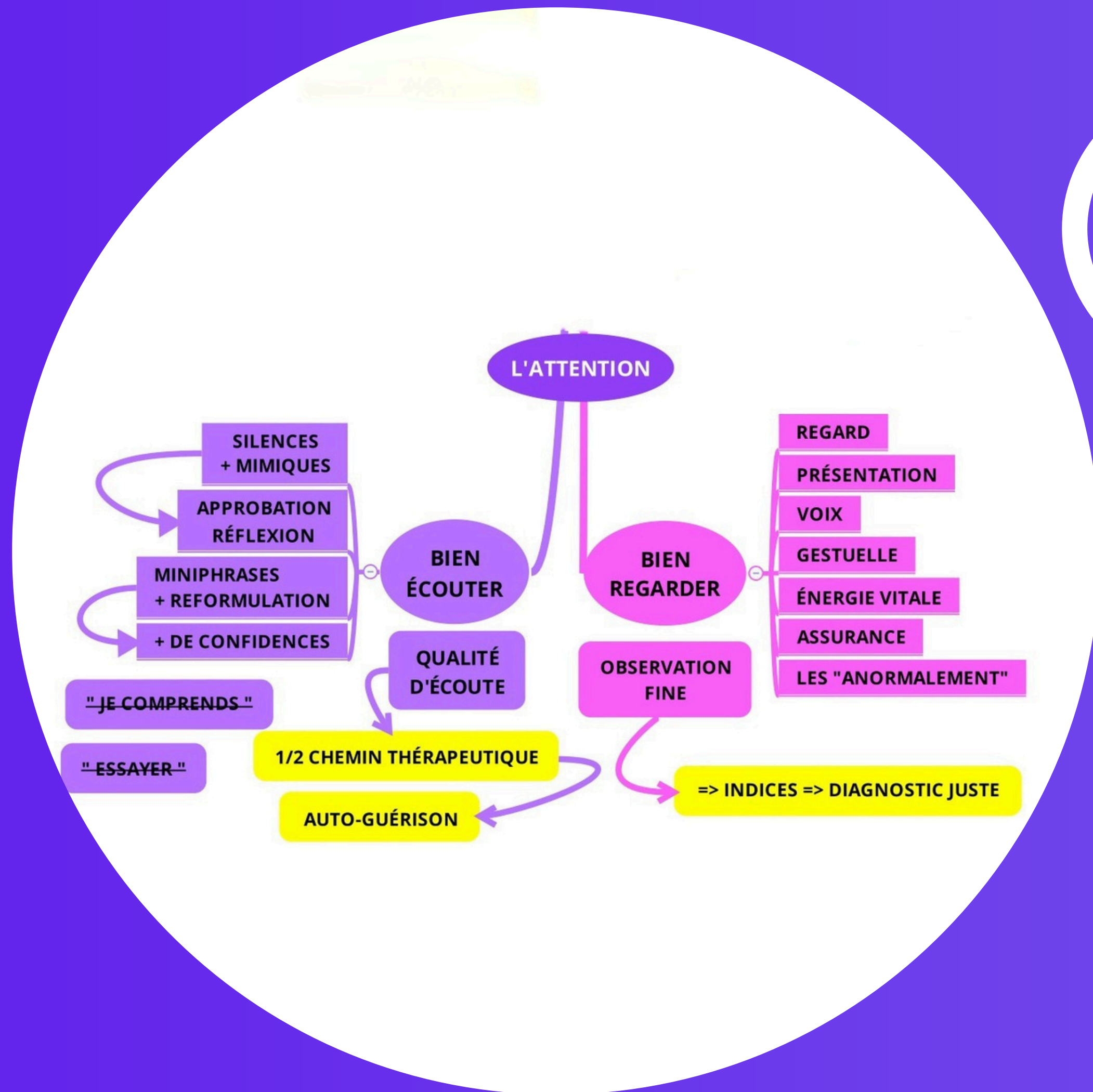


ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 1

**Ca y est, vous vous lancez, comment
allez vous préparer votre cabinet pour
que vos clients se sentent à l'aise ?**

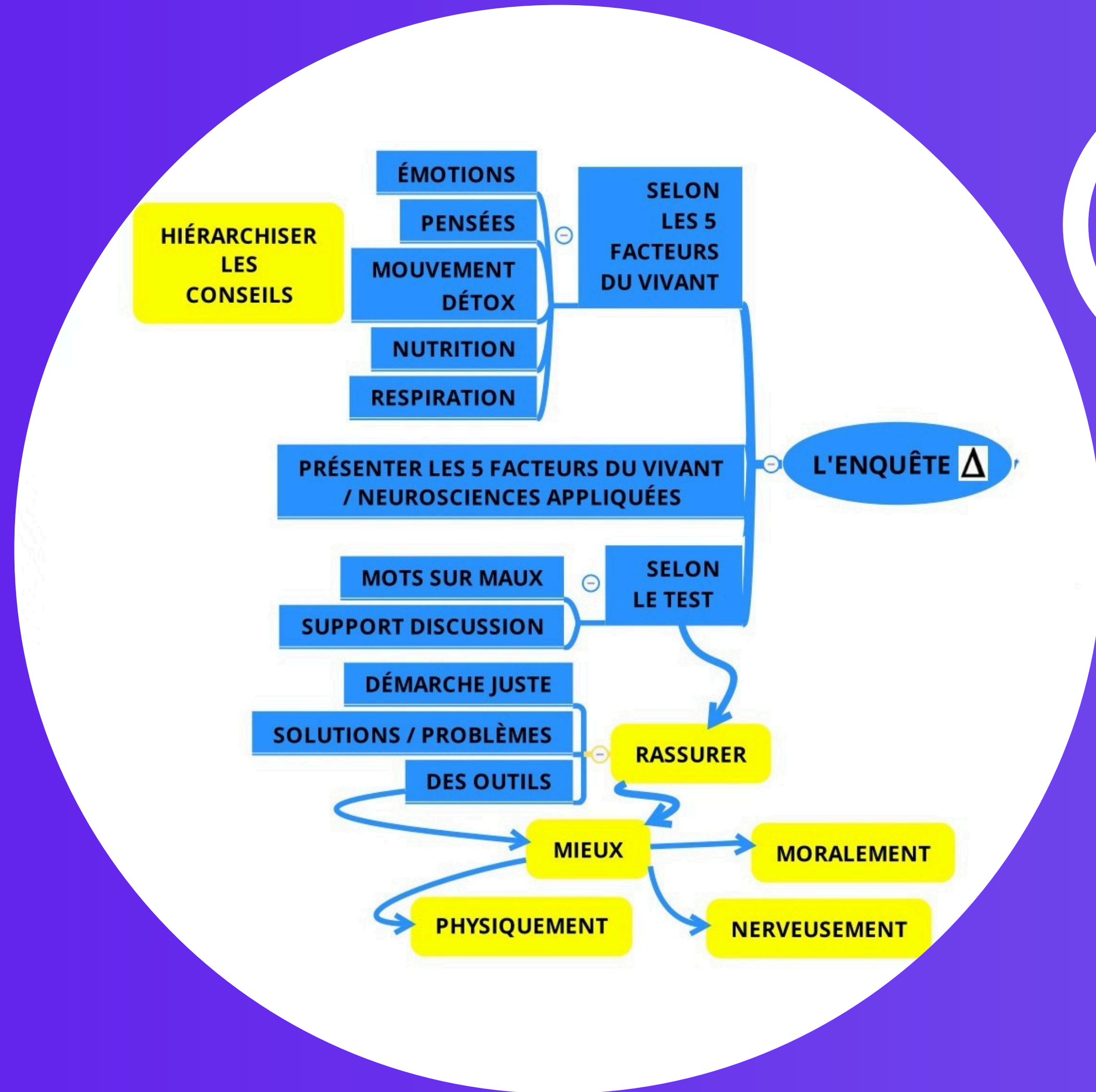
ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 1

**Vous sentez votre client sur la réserve,
que pouvez-vous faire pour qu'il se
sente en confiance et à l'aise ?**



ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE – MOIS 1

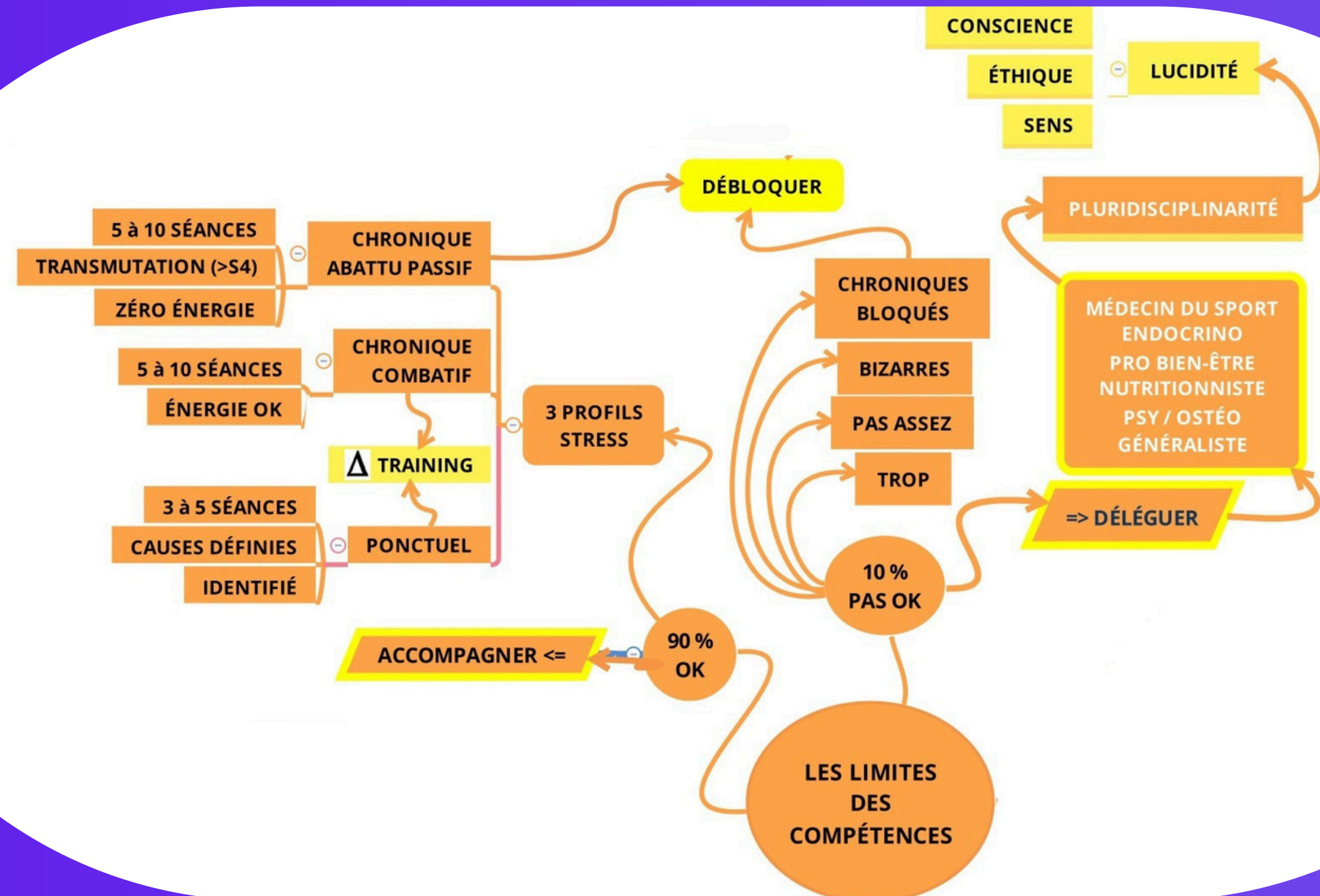
Votre client a un regard fuyant, une voix éteinte et semble mal à l'aise, quels indices en tirez-vous sur son niveau d'énergie vitale ?



ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – MOIS 1

**Votre client n'arrête pas de vous dire
qu'il est stressé.**

**Il respire de façon saccadée : comment
pouvez-vous lui expliquer l'impact de la
respiration sur le stress ?**



ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 1

Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, mais il arrive à bien pratiquer les outils :

S'agit-il d'un stress combatif ou abattu/passif ?



À VOS QUESTIONS !

