

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

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

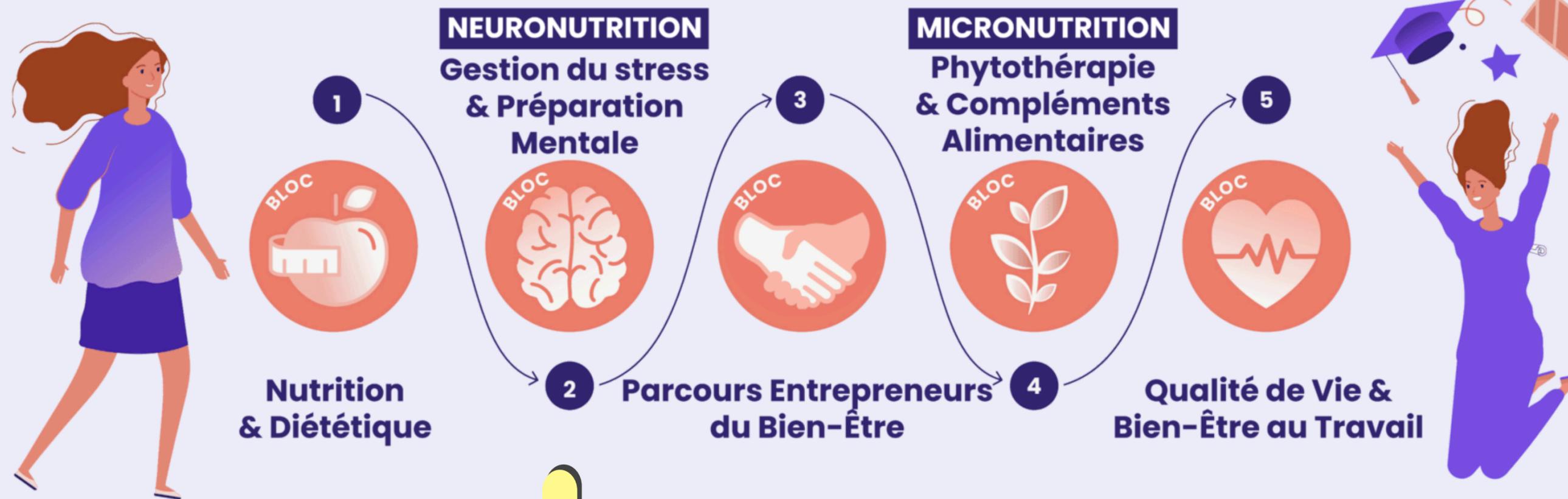
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



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

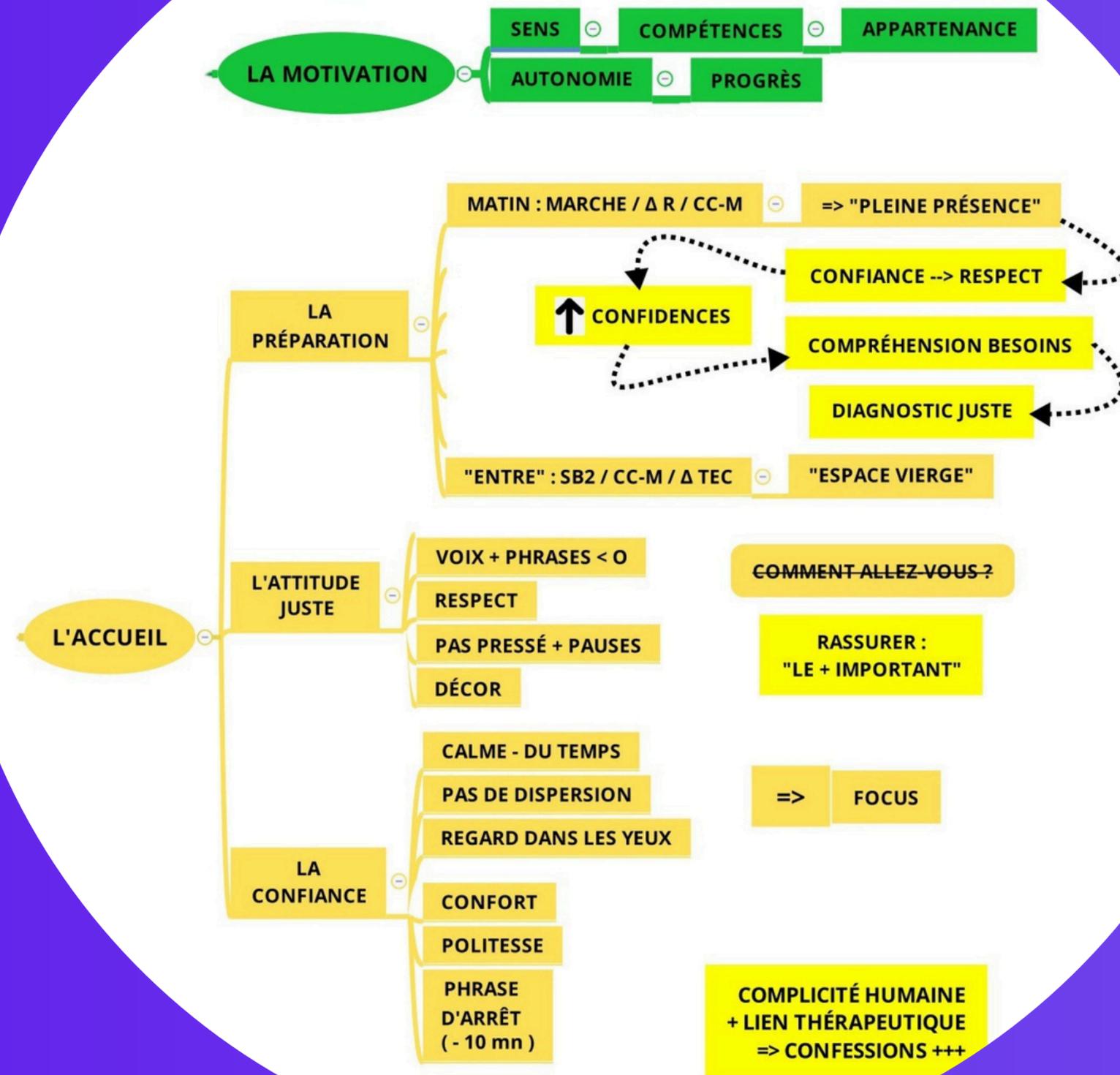
Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

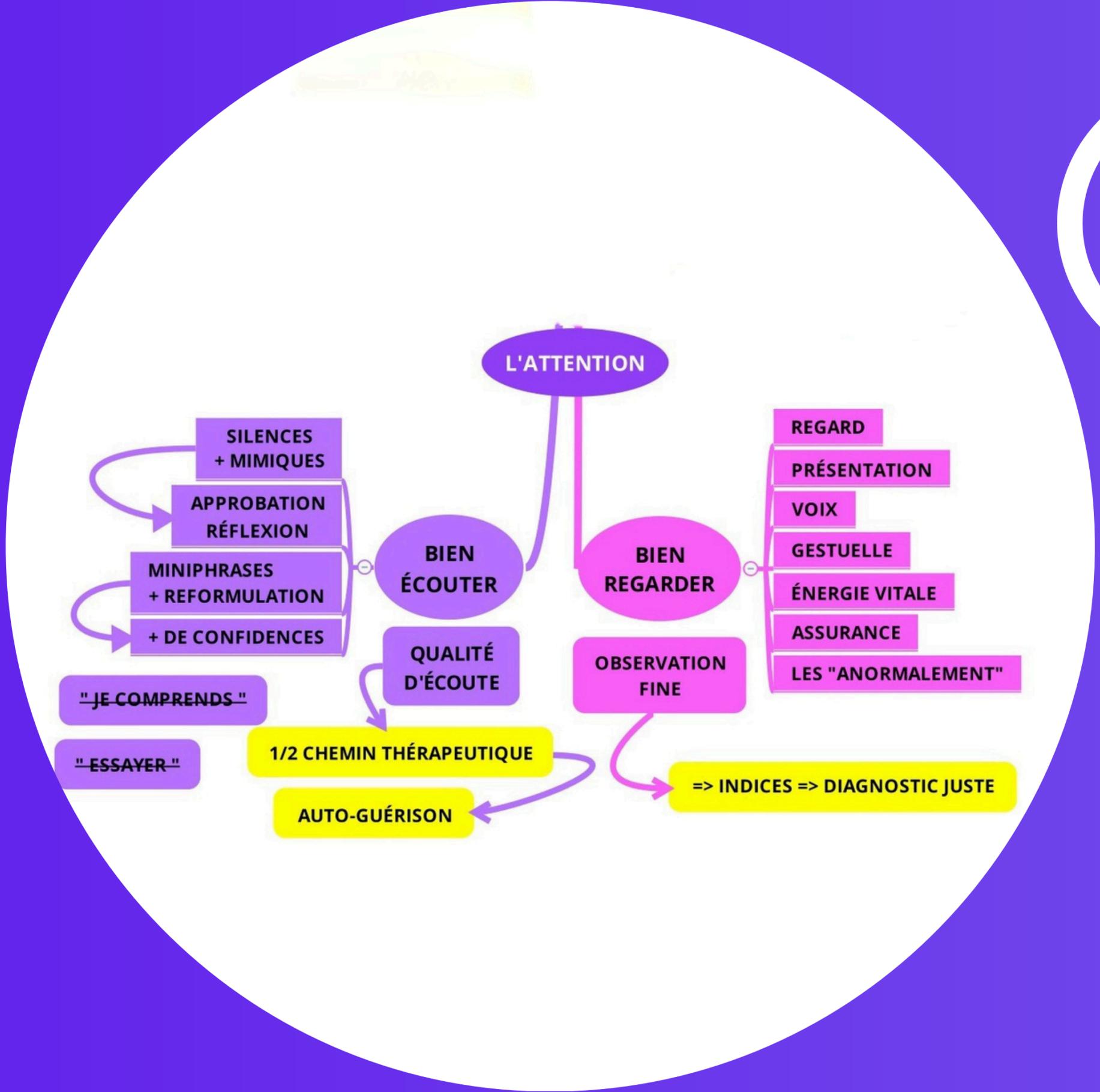


ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 1

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

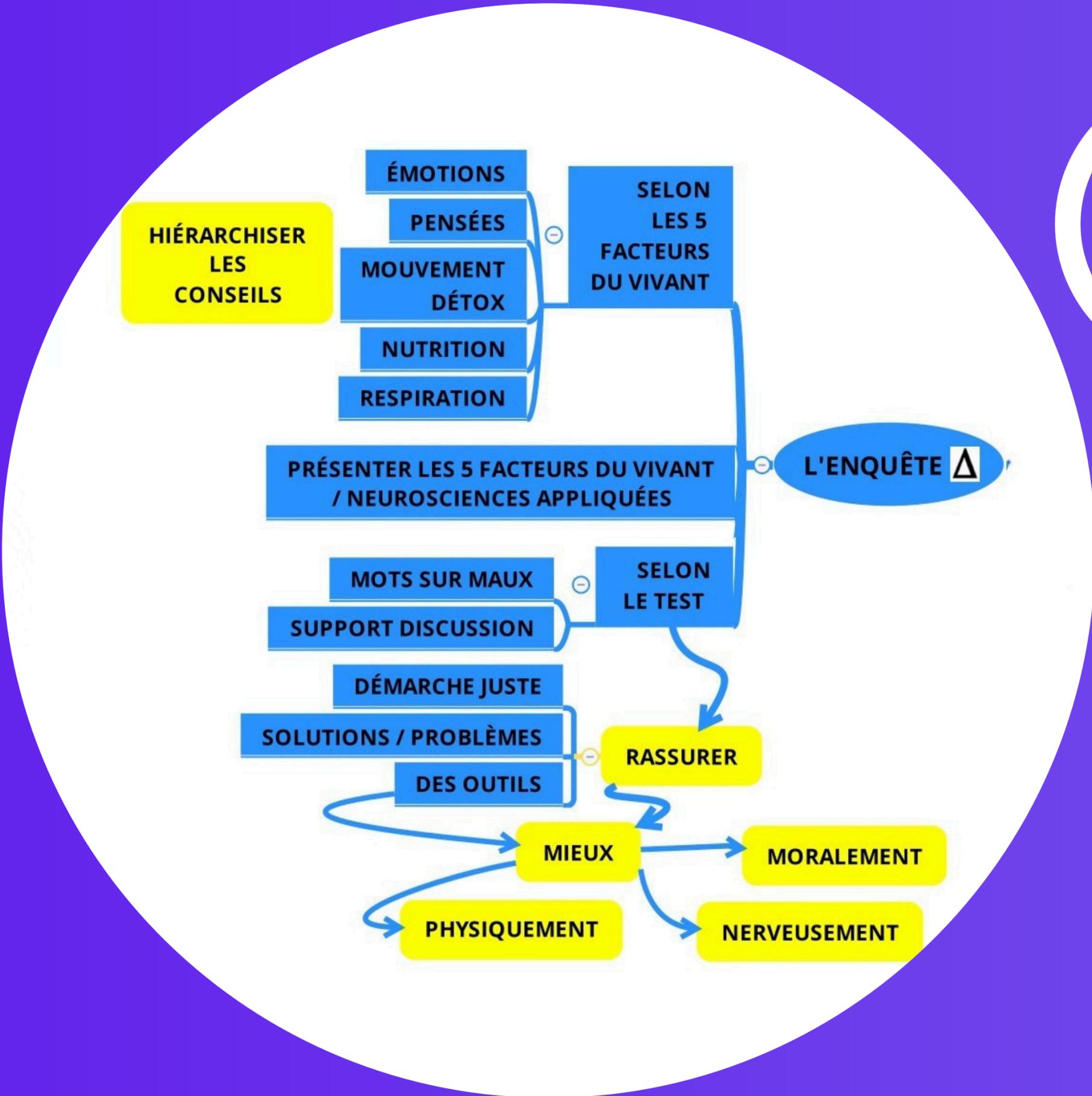
ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 1

**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

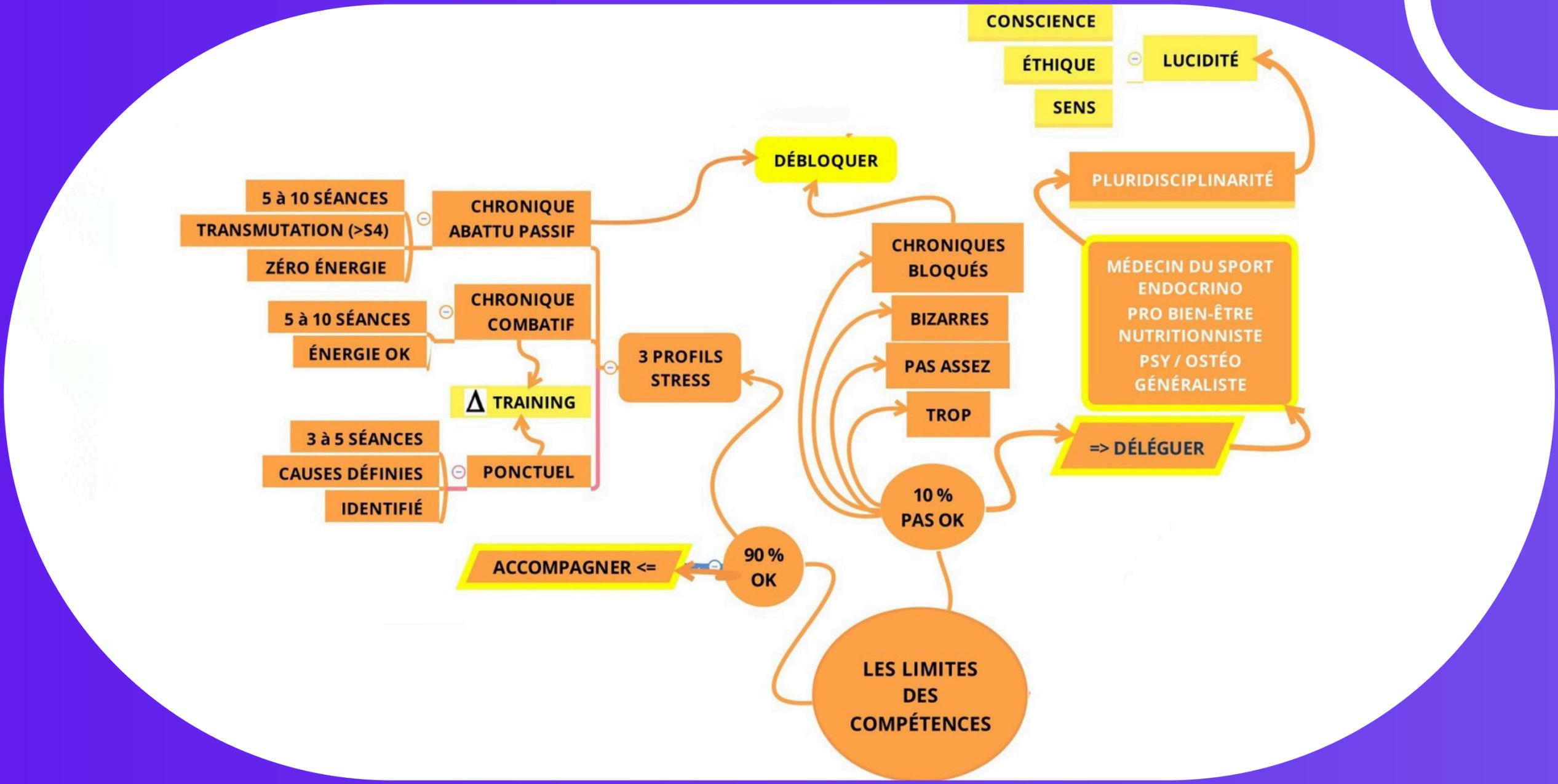
Votre client a un regard fuyant, une voix éteinte et semble mal à l'aise, quels indices en tirez-vous sur son niveau d'énergie vitale ?



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

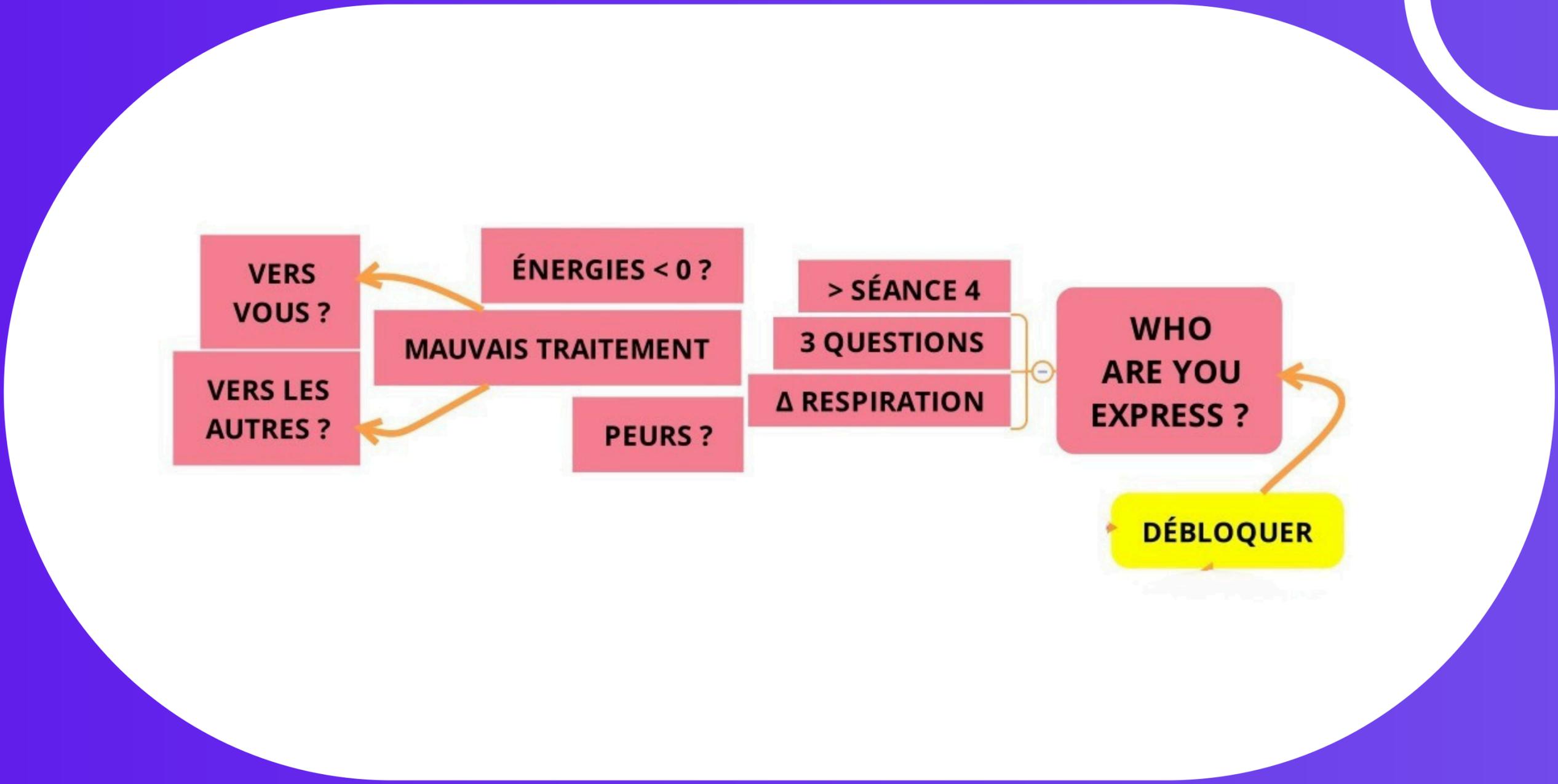
Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, mais il arrive à bien pratiquer les outils :

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

ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 1

Vous avez un client qui n'arrête pas de vous provoquer et de vous poser des questions personnelles.

De quelle catégorie de clients fait-il partie ?



À VOS QUESTIONS !

