

● 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

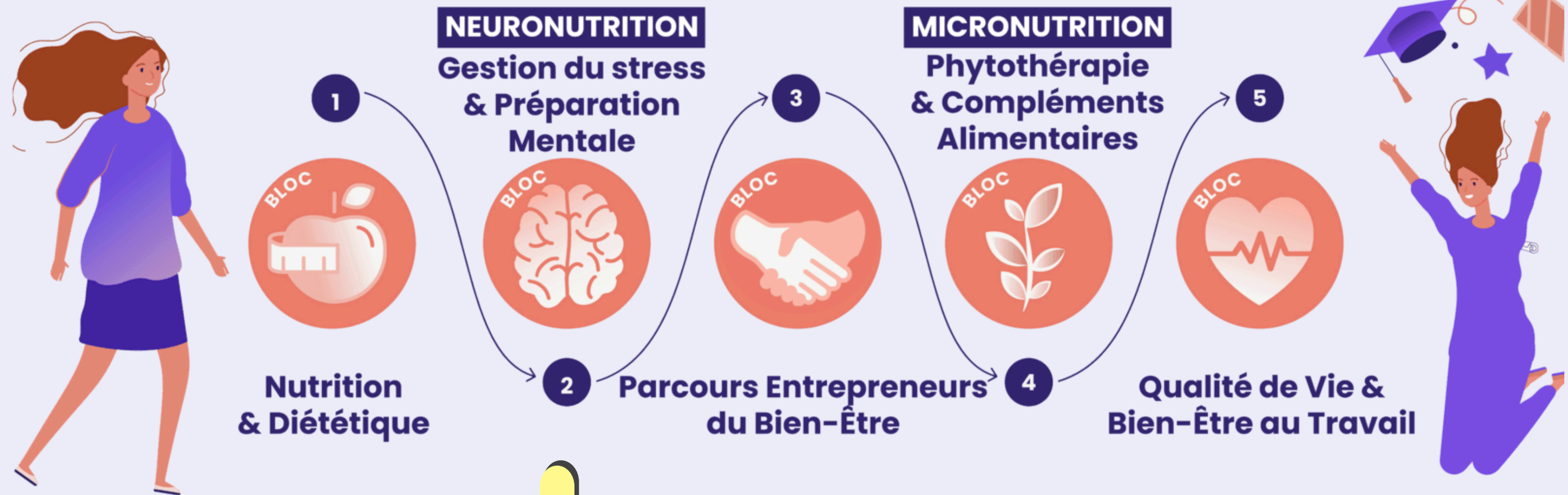
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



VOUS
ÊTES
ICI

Nos supers Mentors

Animateur Stress
Jury Stress

SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE & BIEN ÊTRE GLOBAL:
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS-FASCIAS)

APPROCHE :
PSYCHONUTRITIONNELLE
&
PSYCHOCORPORELLE
LIEN CORPS-EPRIT

ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

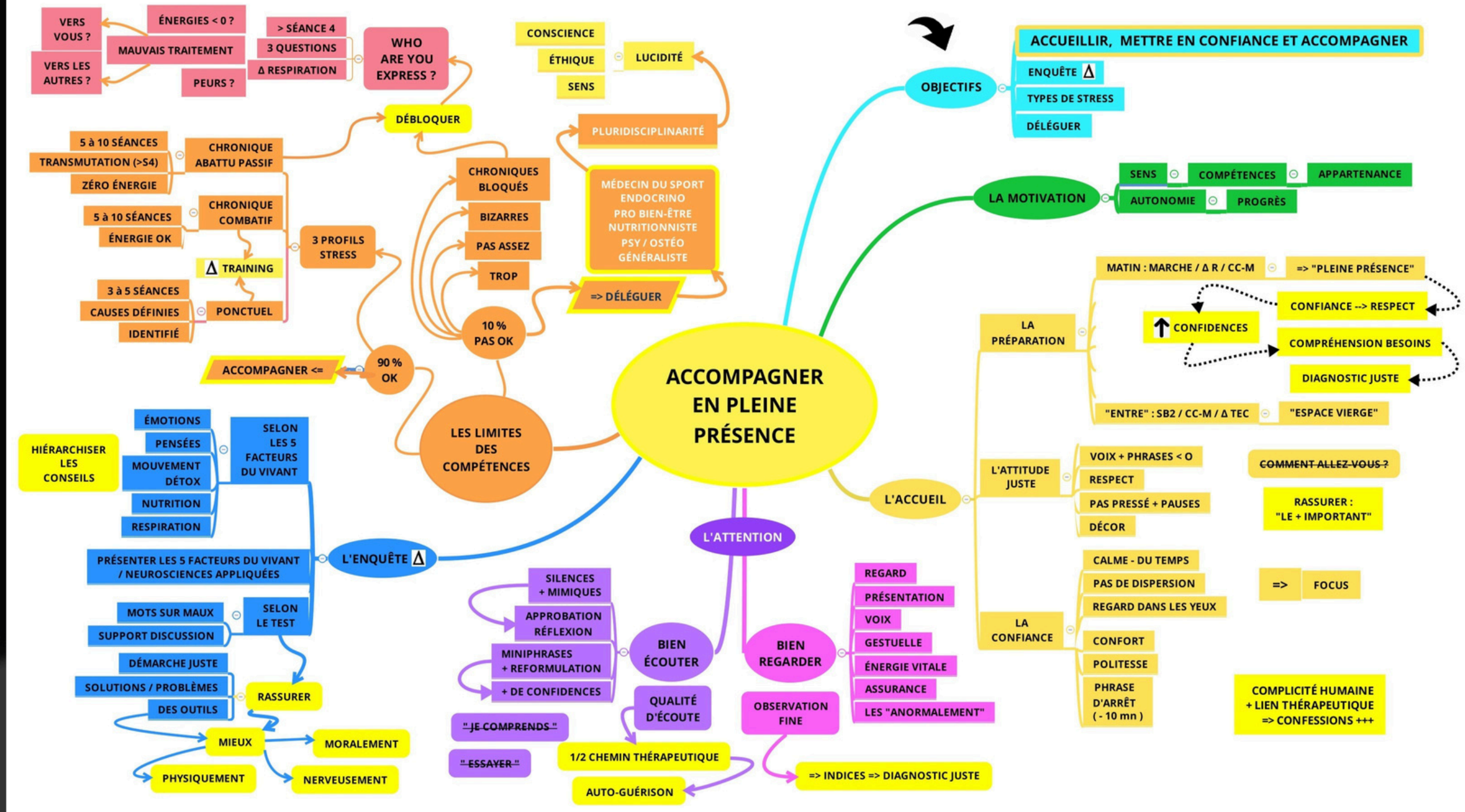
Mind map / Cas pratique

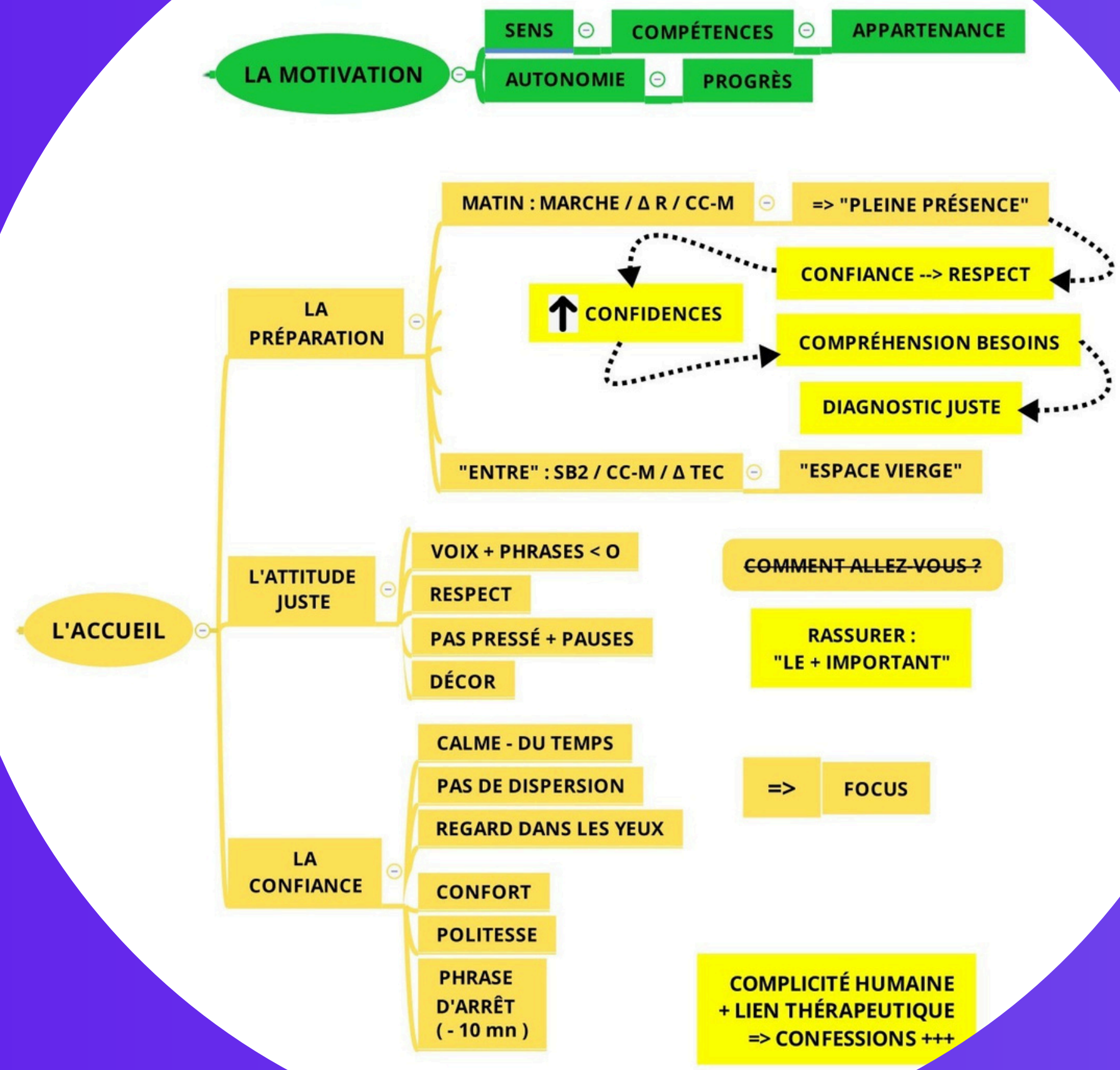
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 4



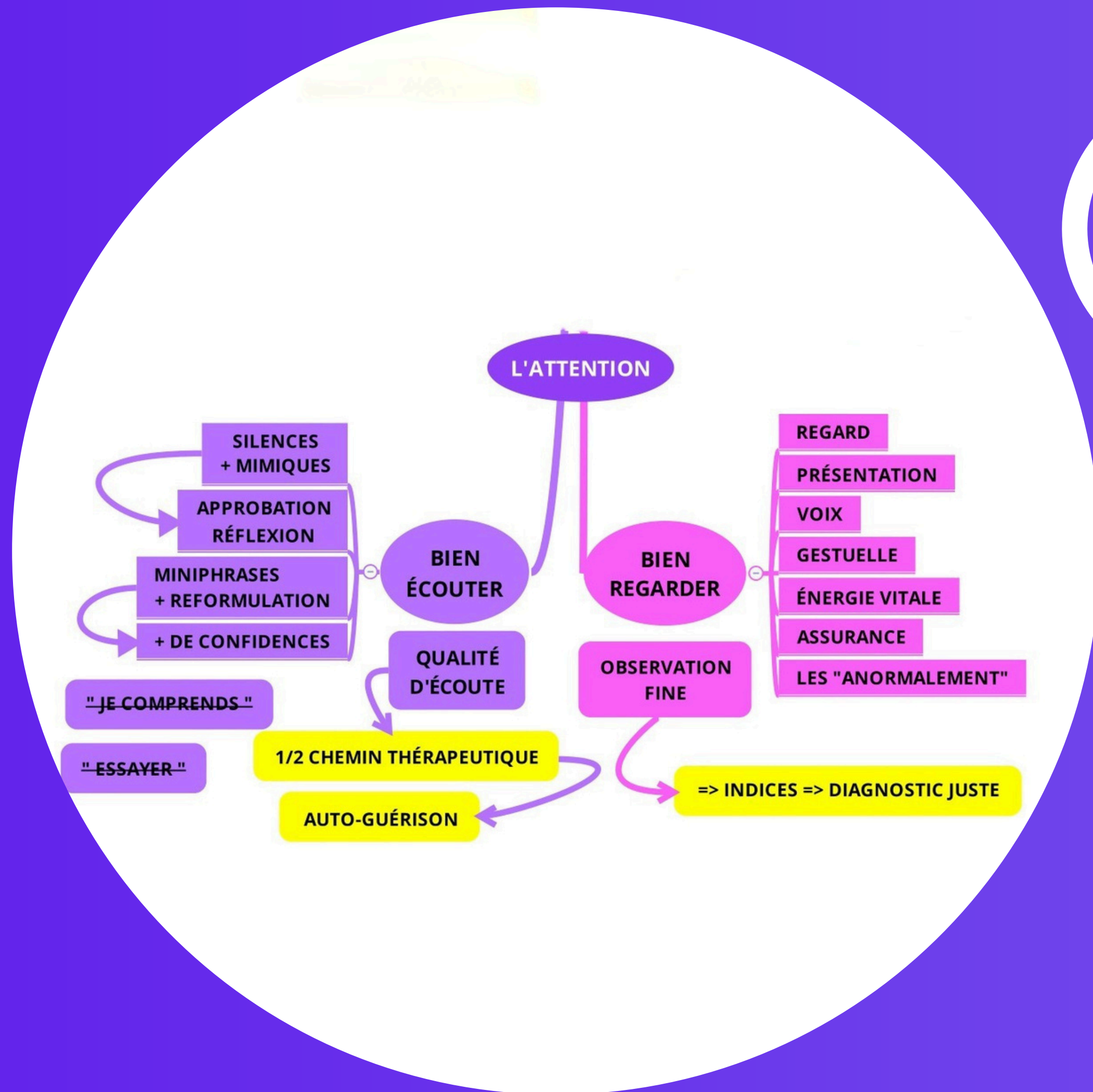


ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 3

Quelles sont les conditions idéales pour que votre client se sente en confiance ?

ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 3

Pourquoi l'accueil est-il essentiel au déroulement d'une séance réussie?



ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE – MOIS 3

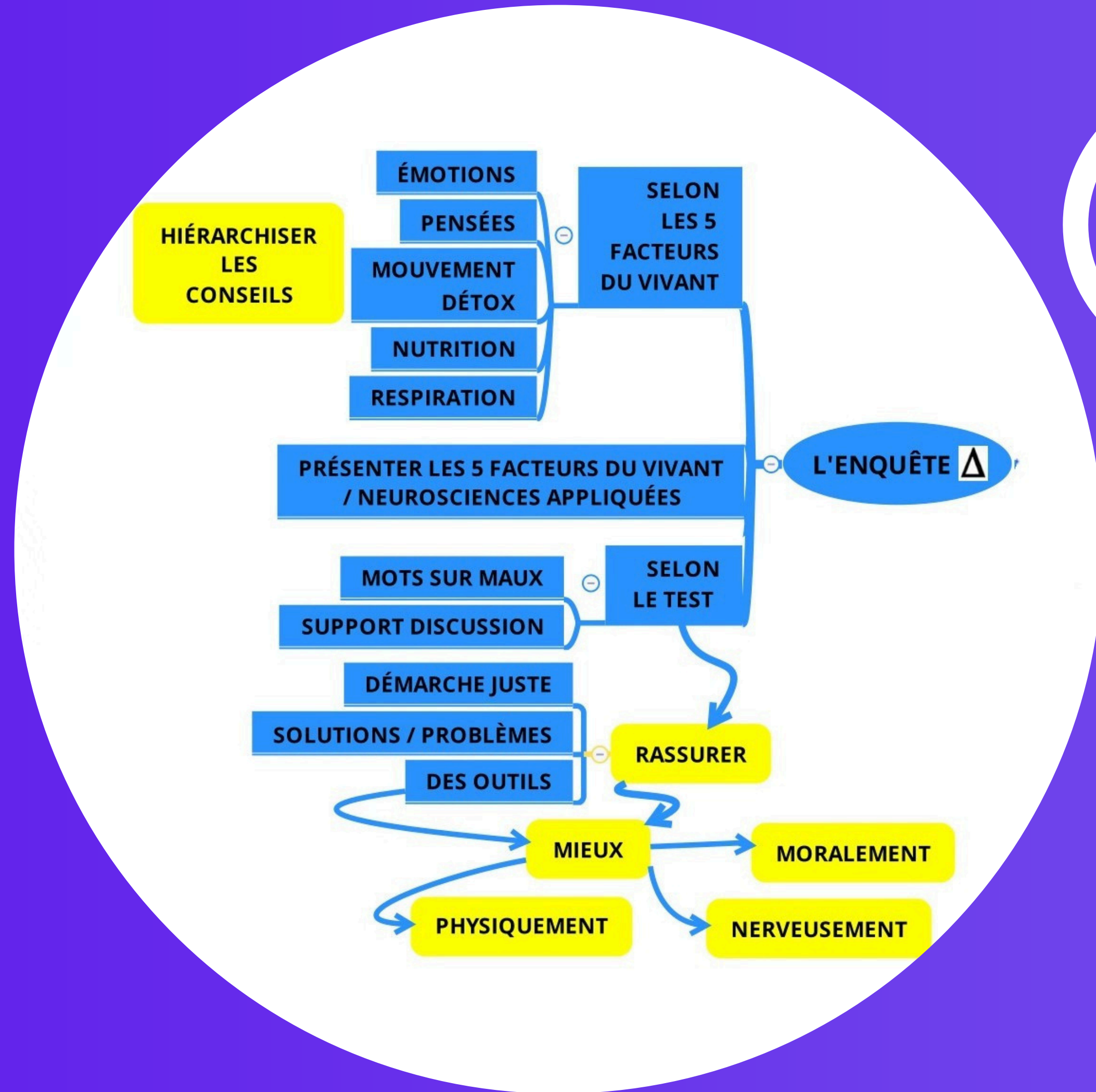
Pourquoi est-il important de reformuler ?

ZOOM SUR LE QUESTIONNAIRE DES 26 QUESTIONS

**Vous rebondissez fréquemment et trop longuement sur
ce que le client vous dit.**

Vous sentez que la séance n'avance pas.

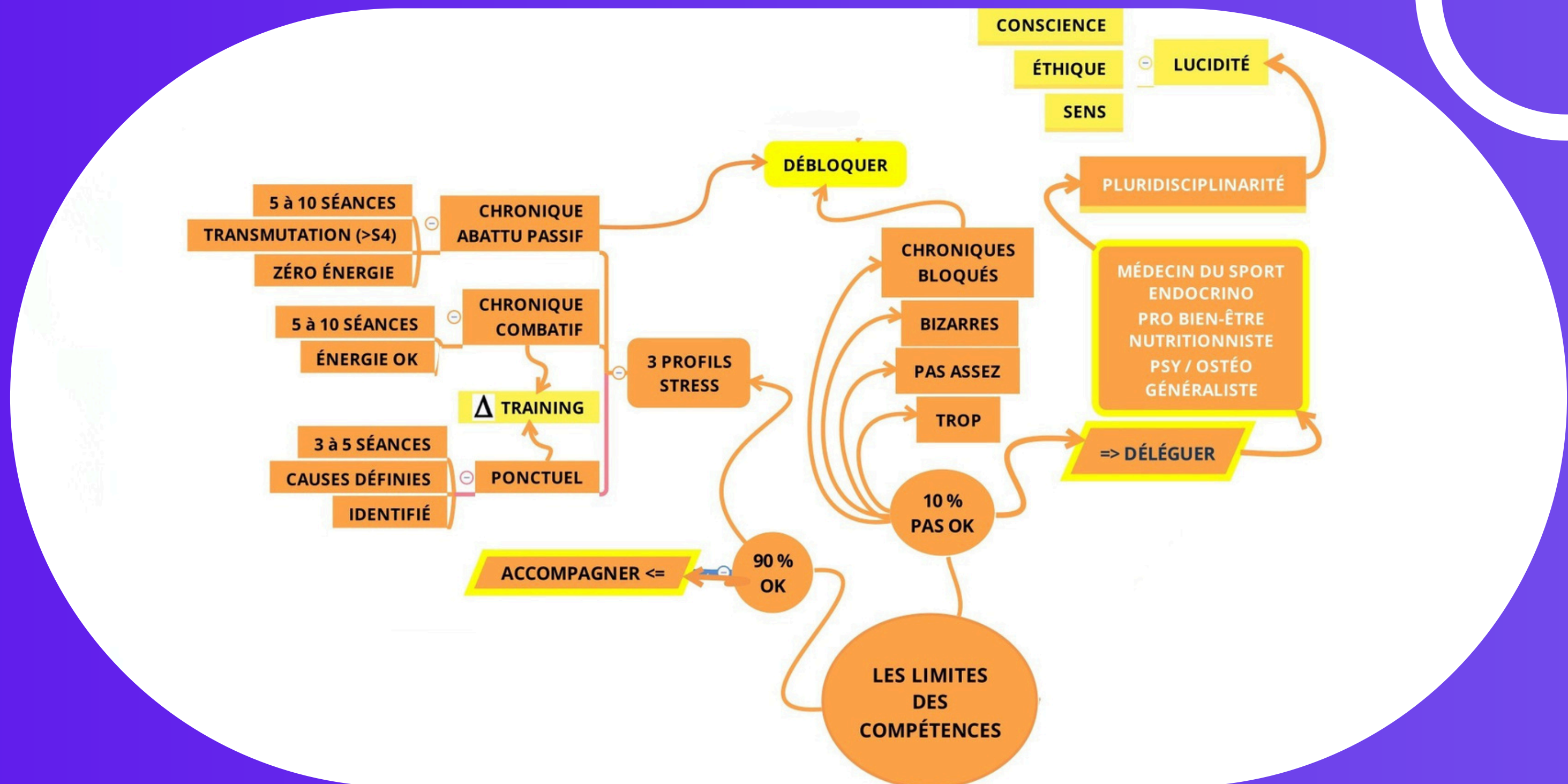
Que pouvez-vous faire pour changer ça ?



ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – MOIS 3

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

**il doit gérer de nombreux problèmes en même
temps et ça génère de la charge mentale.
Comment pouvez-vous lui expliquer l'impact
de la charge mentale sur le stress ?**



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 ?



POSEZ VOTRE QUESTION

au du Dr Y. Rougier

ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

**ACCOMPAGNER AVEC LES
5 FACTEURS DU VIVANT**

Mardi 28/10 à 18h30 1 place disponible

Mardi 25/11 à 18h30 3 places disponibles



Pour réserver votre place



PRÉ-REQUIS :

- Avoir suivi au moins 2 formations au sein de l'Ecole 5.3
- Avoir accompagné au moins 5 clients
- Avoir au moins 1 partenariat

1

Préparer 3 slides grâce au modèle ICI :

- Une brève présentation
- Le cas de ton client
- Ta question pour le Dr Rougier

2

Partager tes slides à Claire Doray en lui envoyant un mail à claire@ecole53.fr

3

Booker la date de l'atelier dans ton agenda : le dernier mardi du mois à 18h30



**LA QUESTION DOIT PORTER SUR UN CAS D'ACCOMPAGNEMENT
D'UN CLIENT BIEN PORTANT, SANS PATHOLOGIE.**

À VOS QUESTIONS !

