

● 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

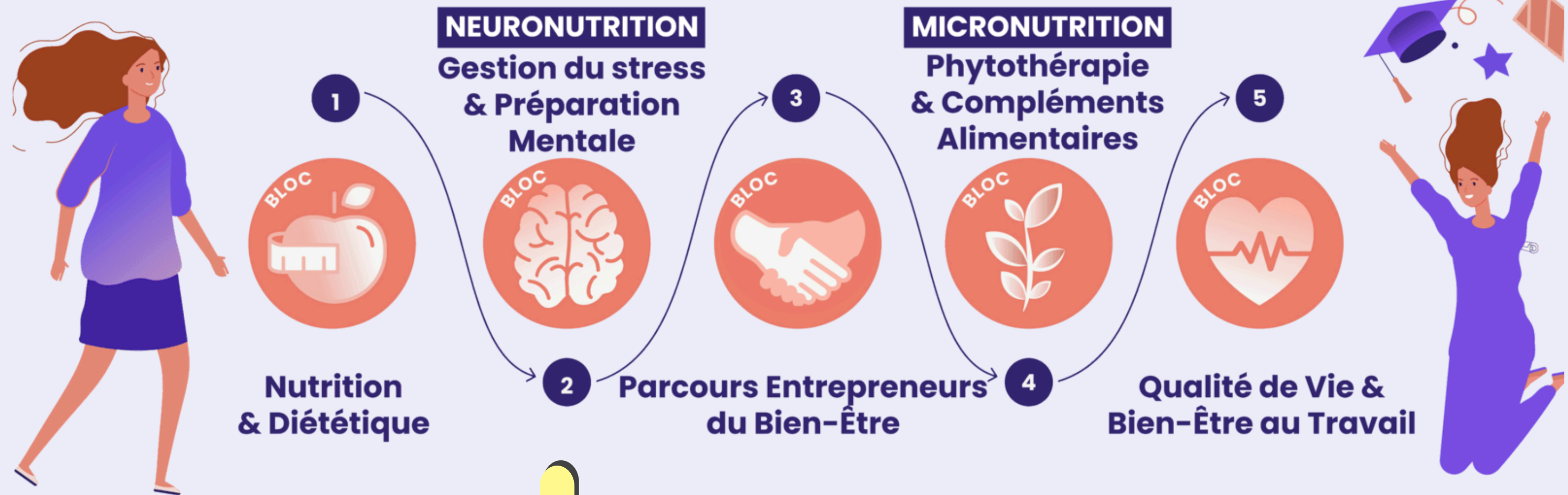
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



*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

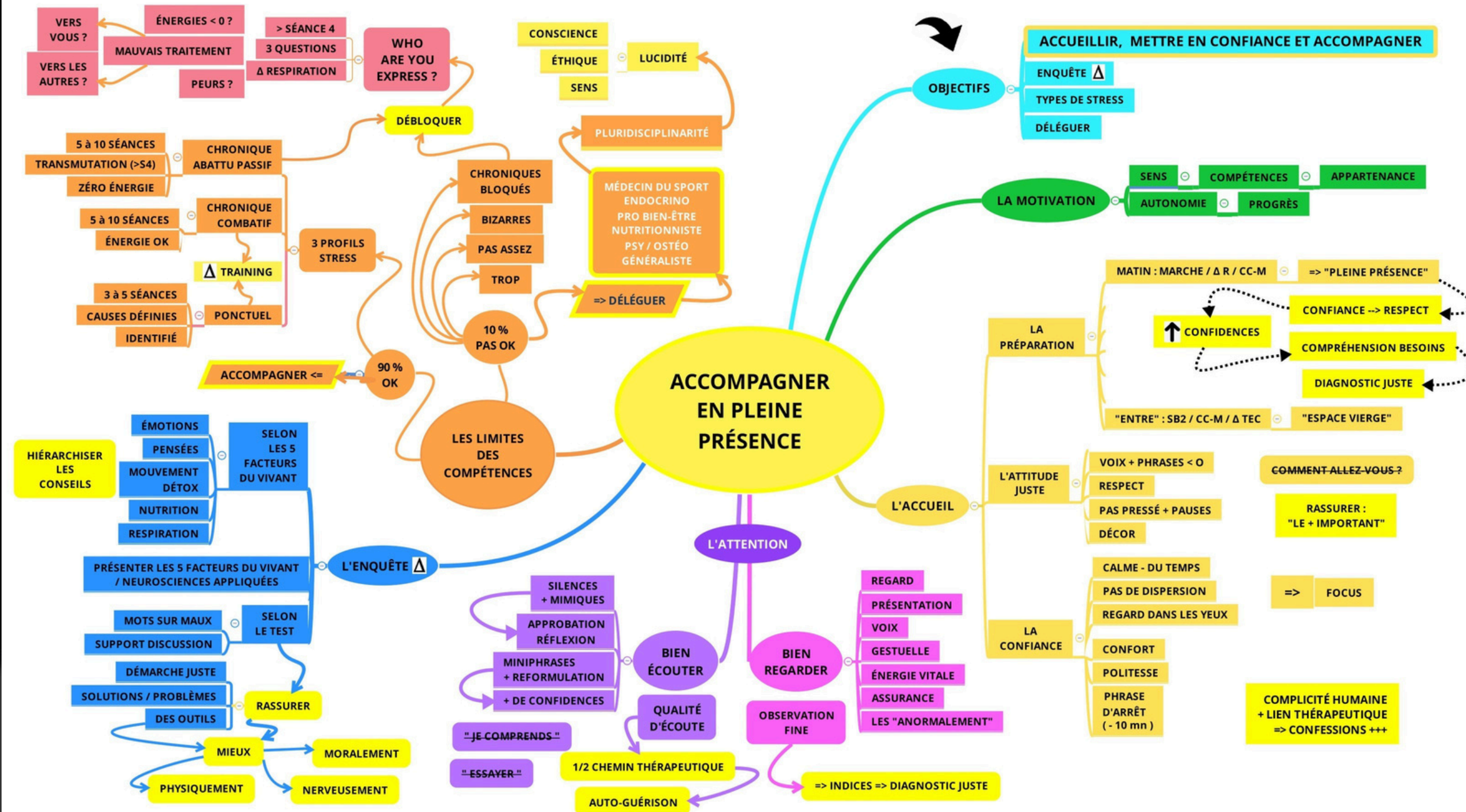
Mind map / Cas pratique

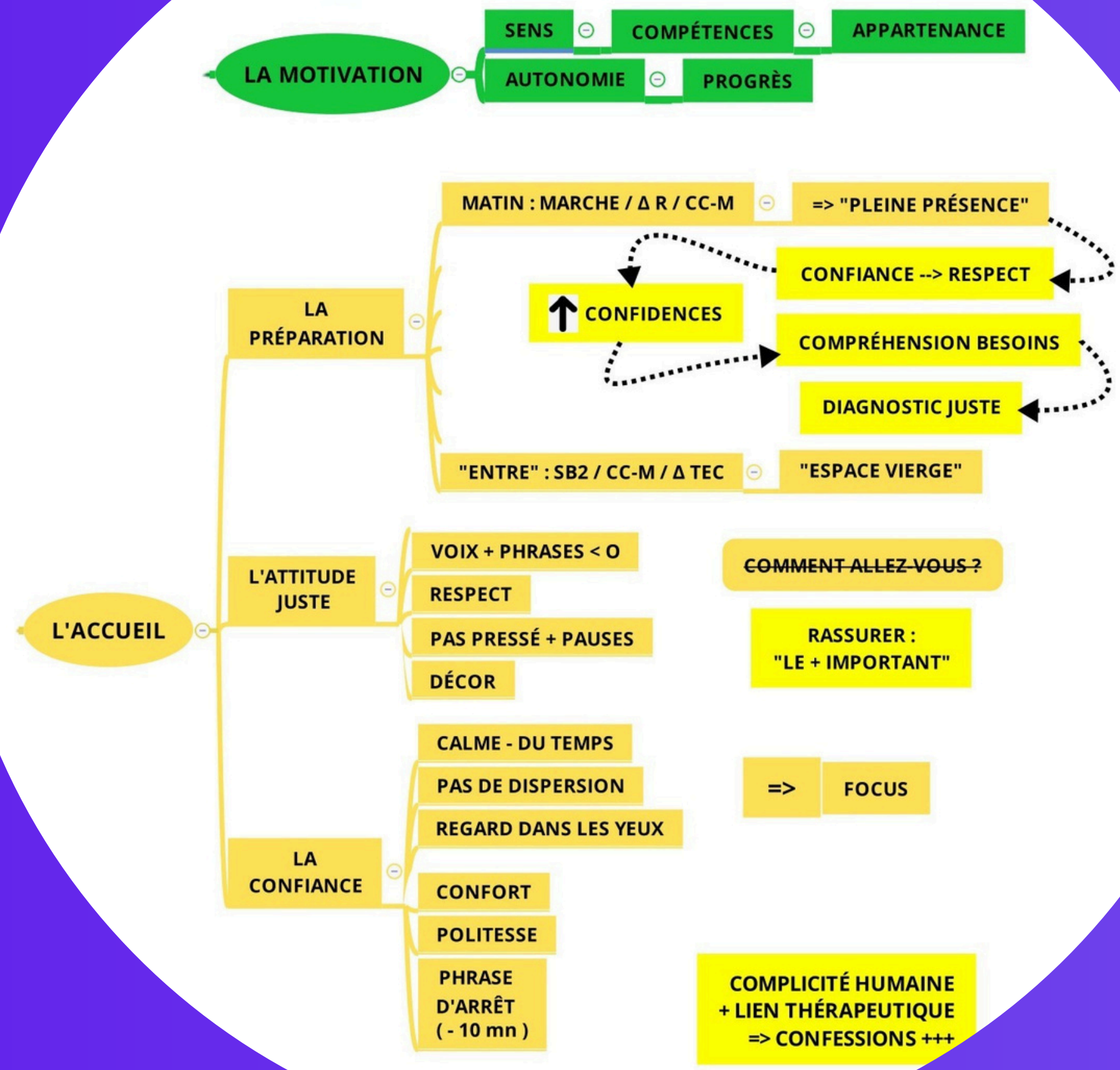
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 4



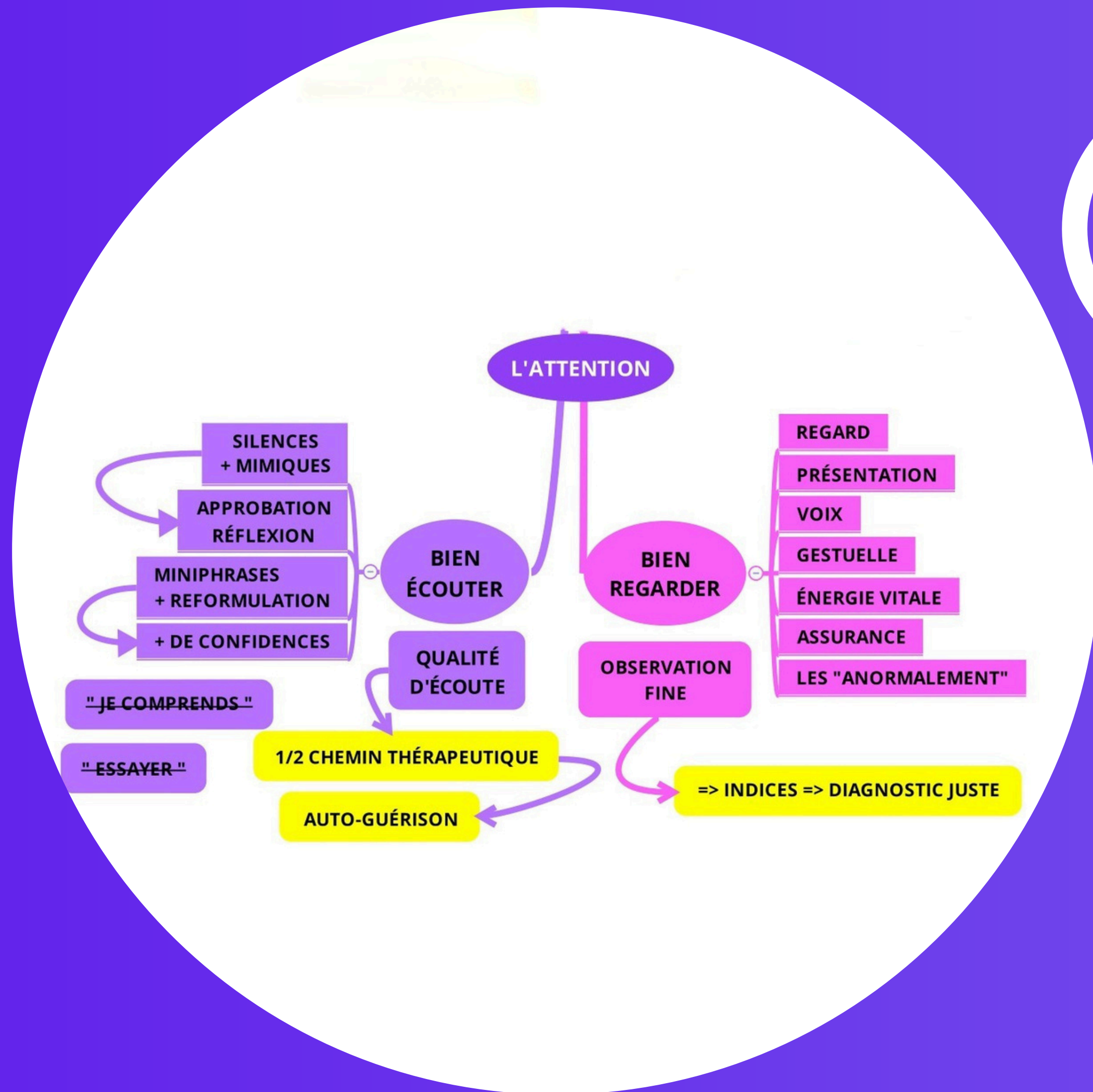


ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 3

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

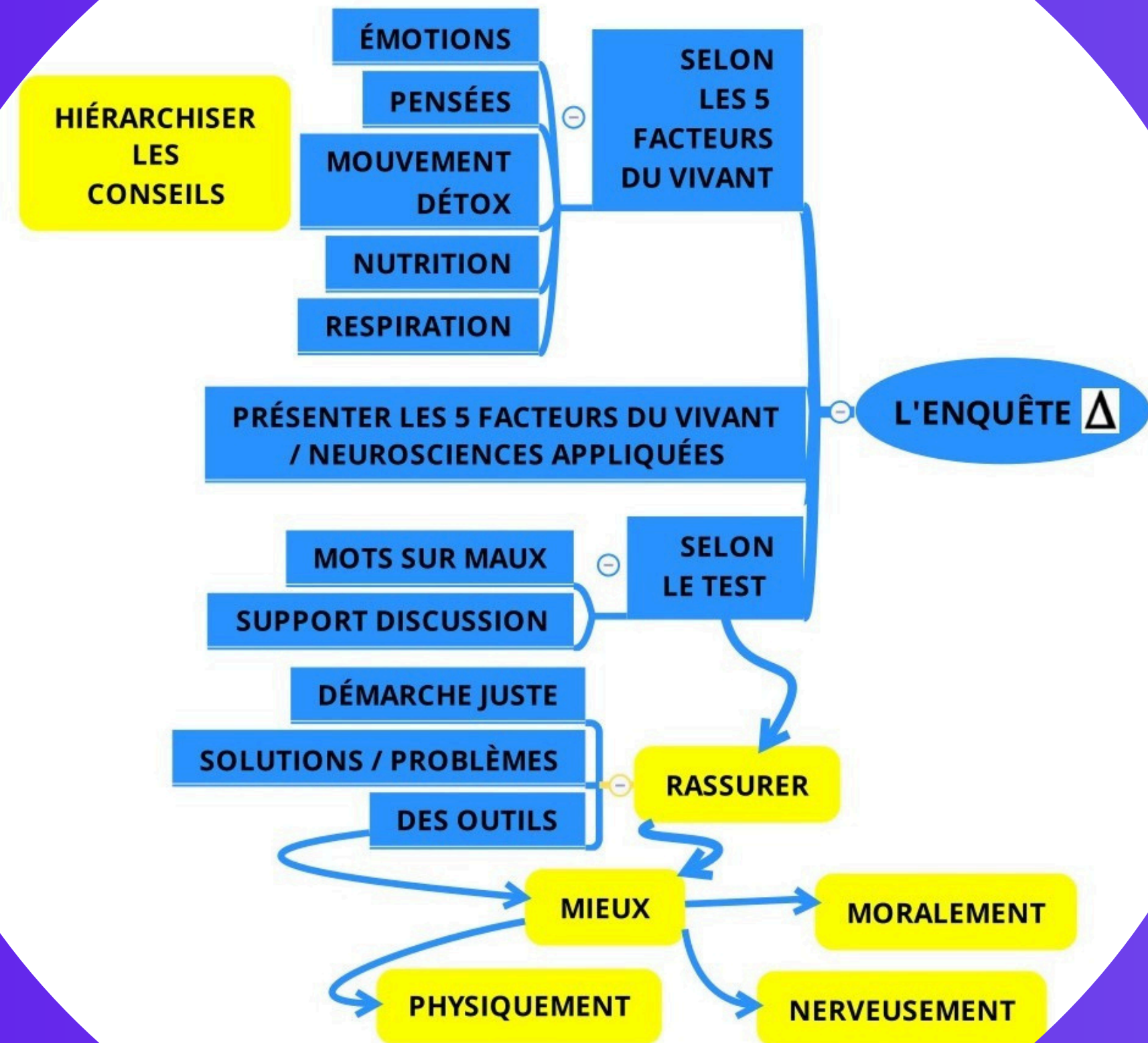
ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 3

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



ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE – MOIS 3

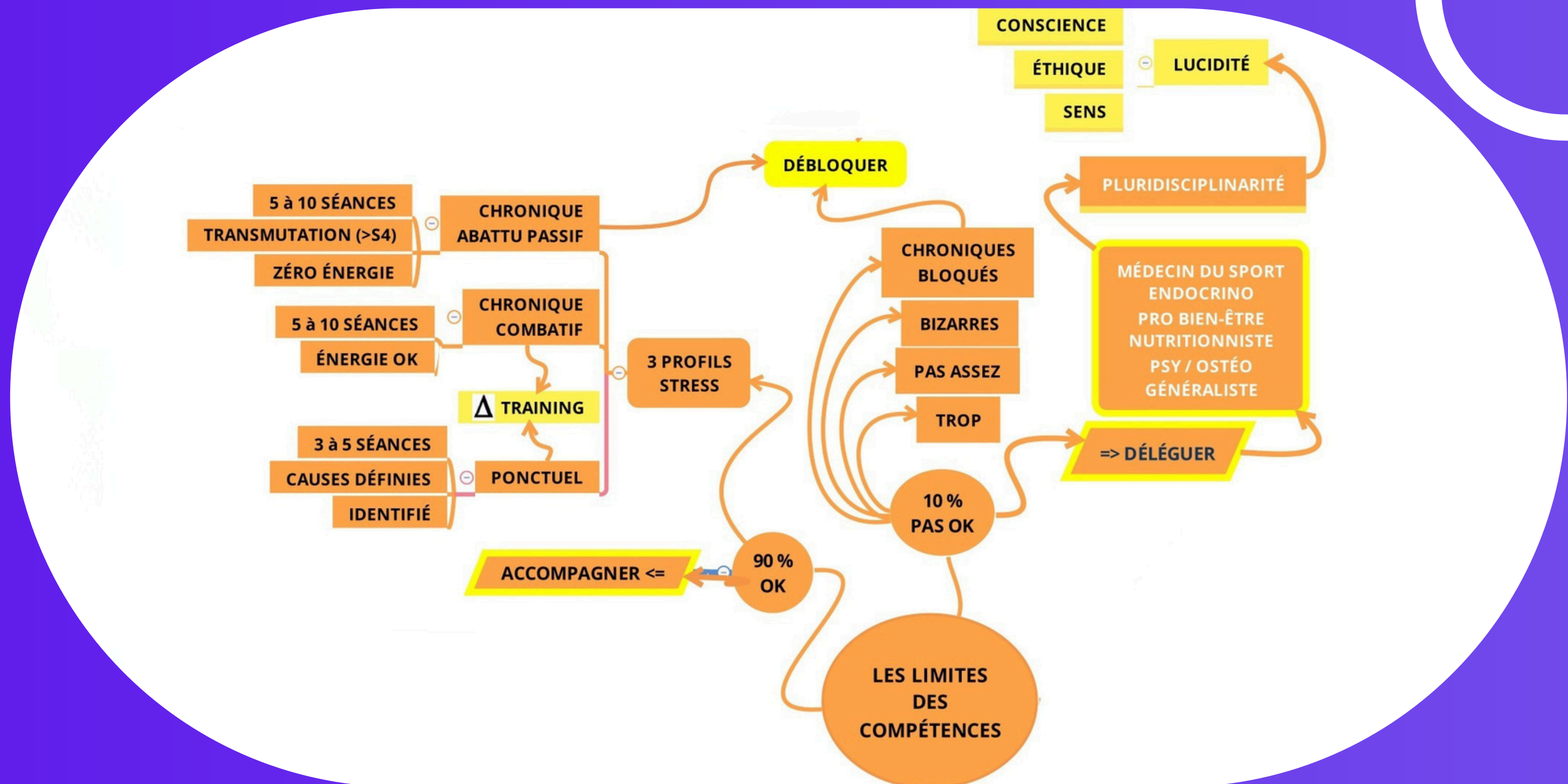
Pourquoi est-il important de reformuler ?



ZOOM SUR 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 3

Votre client est stressé car il a un événement important dans 3 semaines :

- **Il veut savoir combien de séances seront nécessaires**
- **Comment pouvez-vous affiner le nombre de séances ?**

ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 3

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

Vous estimez que vous ne pouvez pas l'accompagner, comment le lui dire ?



À VOS QUESTIONS !

