

● 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

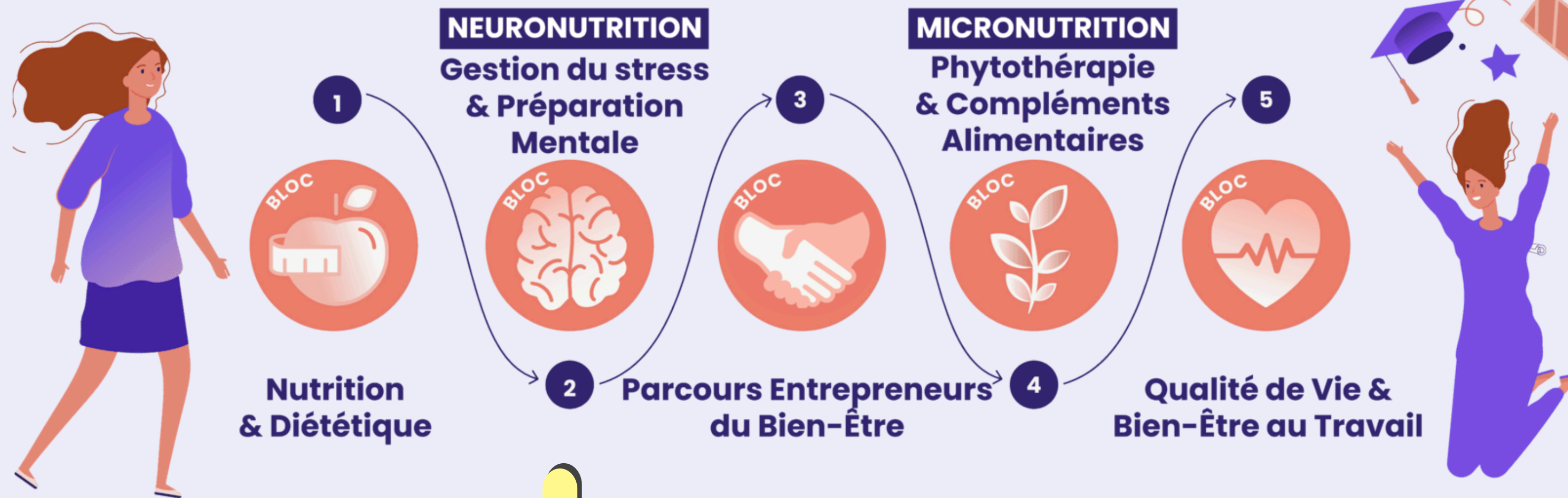
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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

Animateur Stress
Jury Stress

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

APPROCHE :
PSYCHONUTRITIONNELLE
&
PSYCHOCORPORELLE
LIEN CORPS-ESPRIT

ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Pabic





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

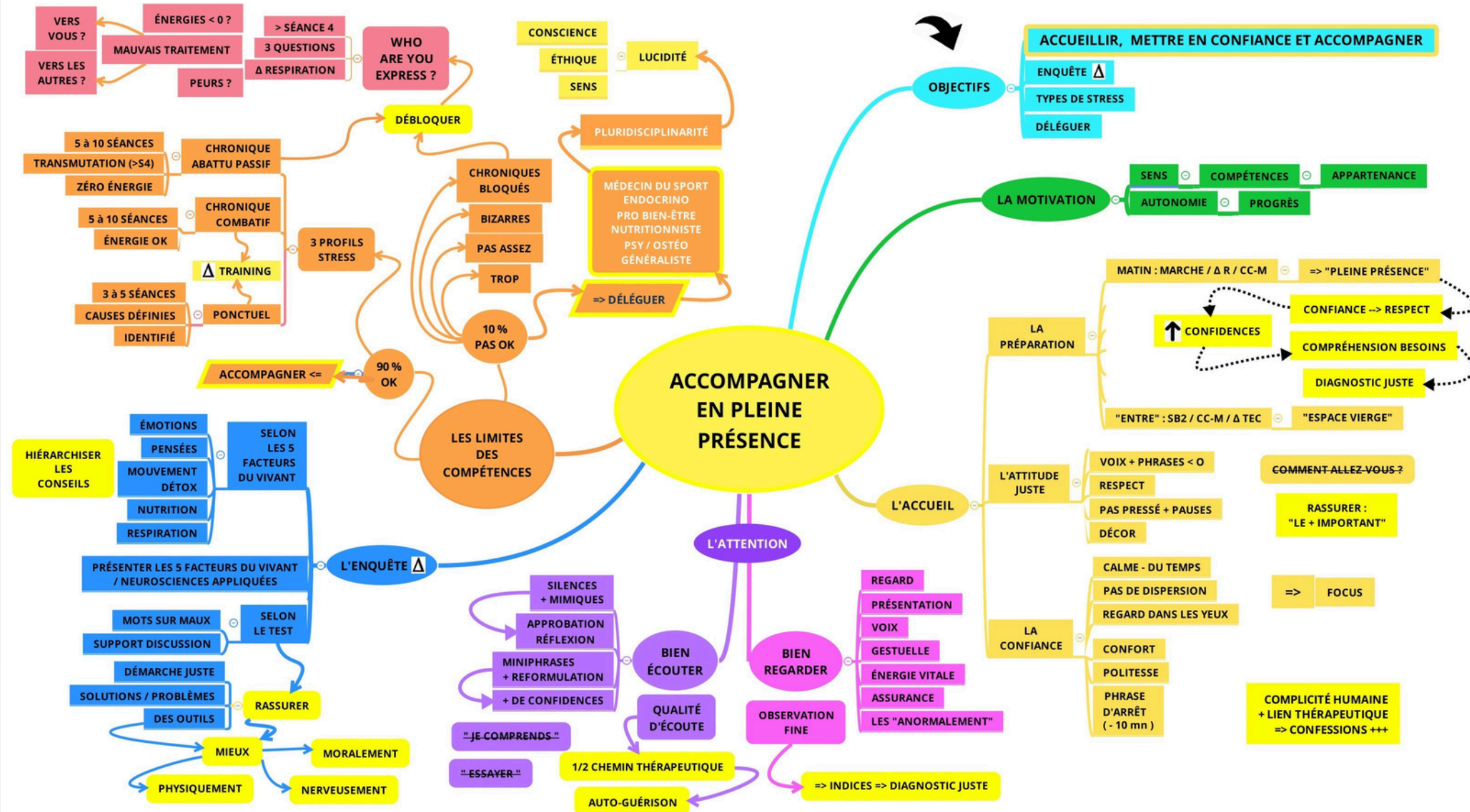
Mind map / Cas pratique

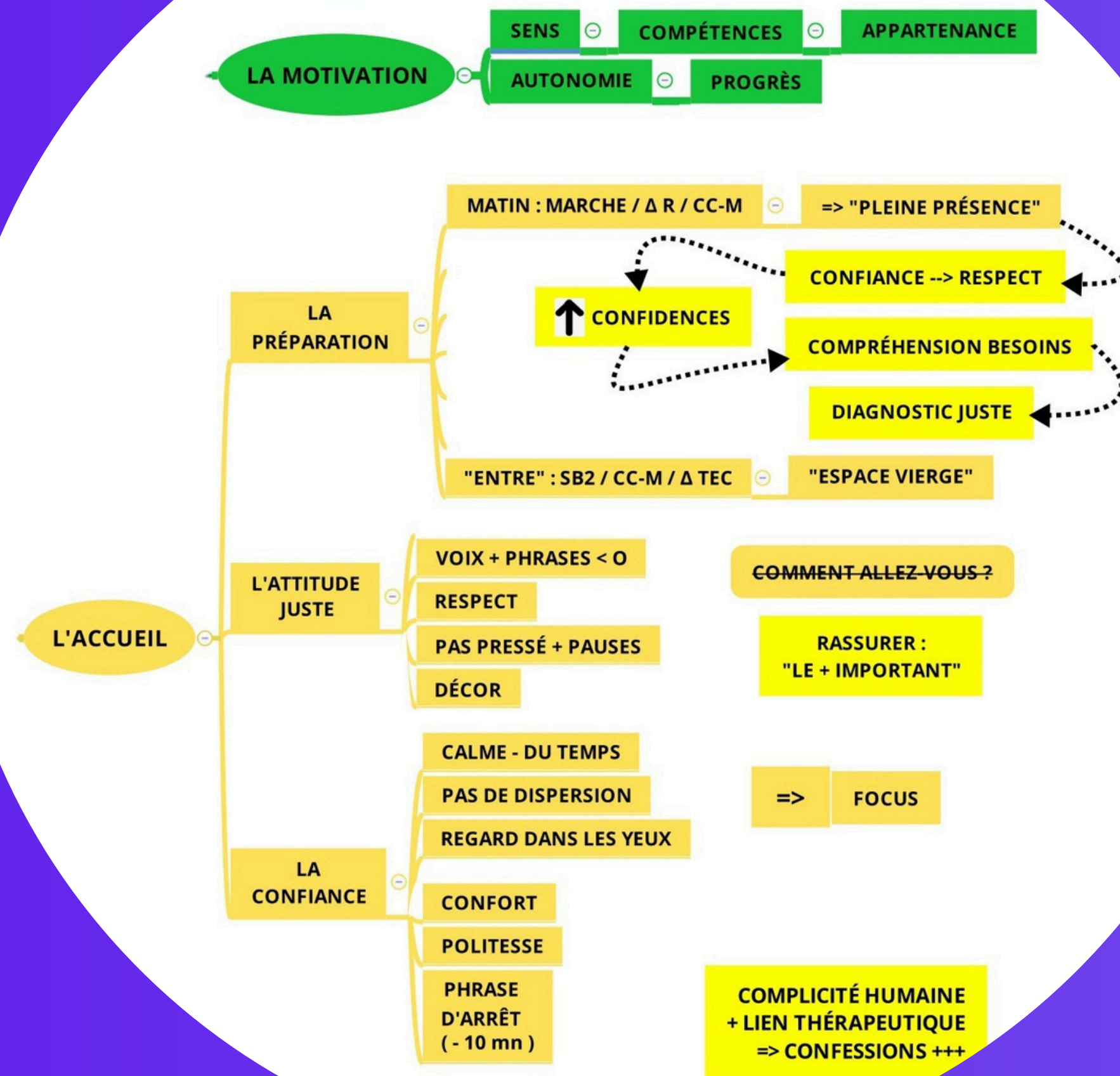
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 4





ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 2

Vous venez de faire une séance avec une cliente qui vous a bouleversé, que pouvez-vous faire pour être pleinement présent lors de la séance suivante ?

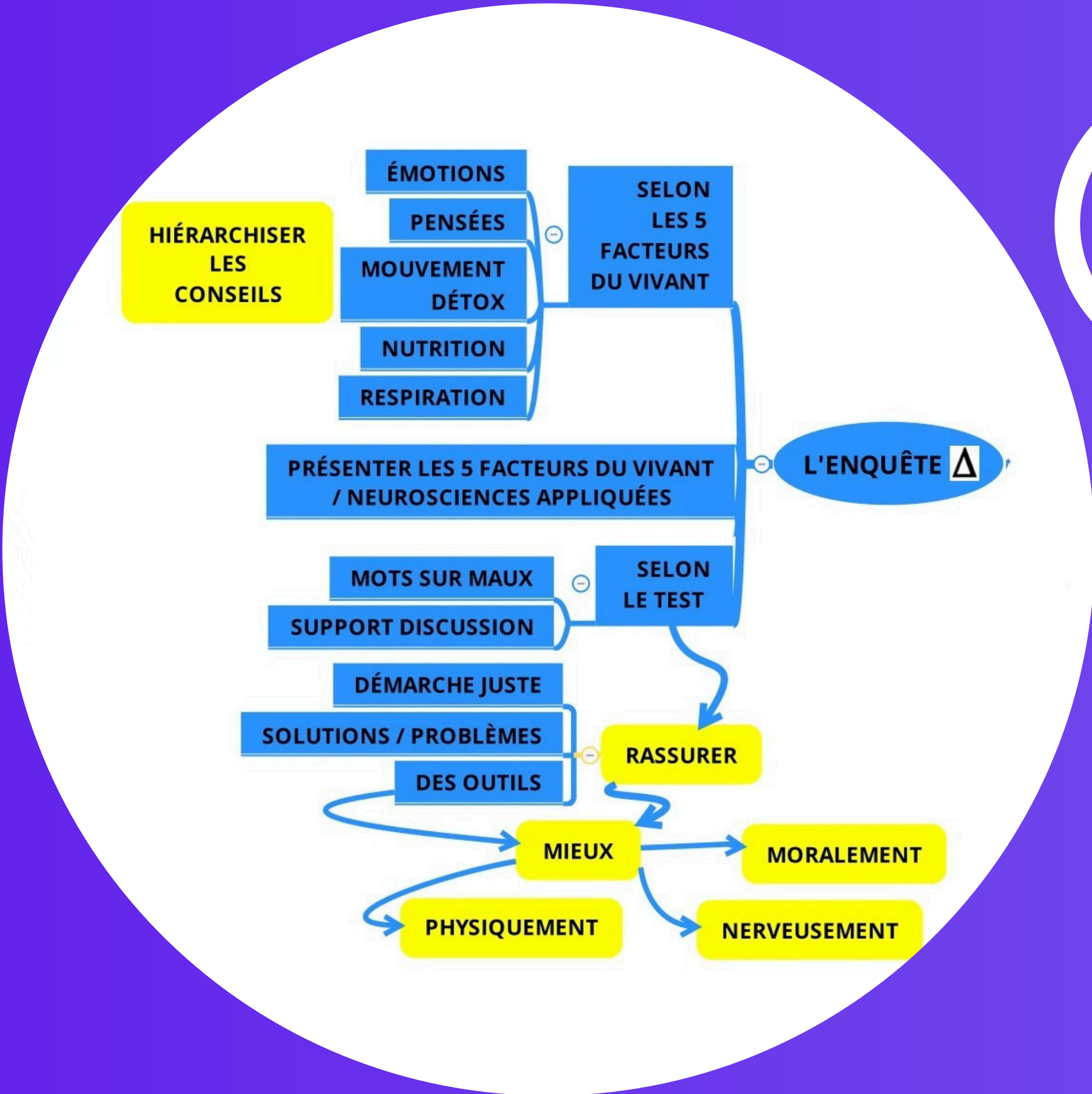
ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 1

**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 2

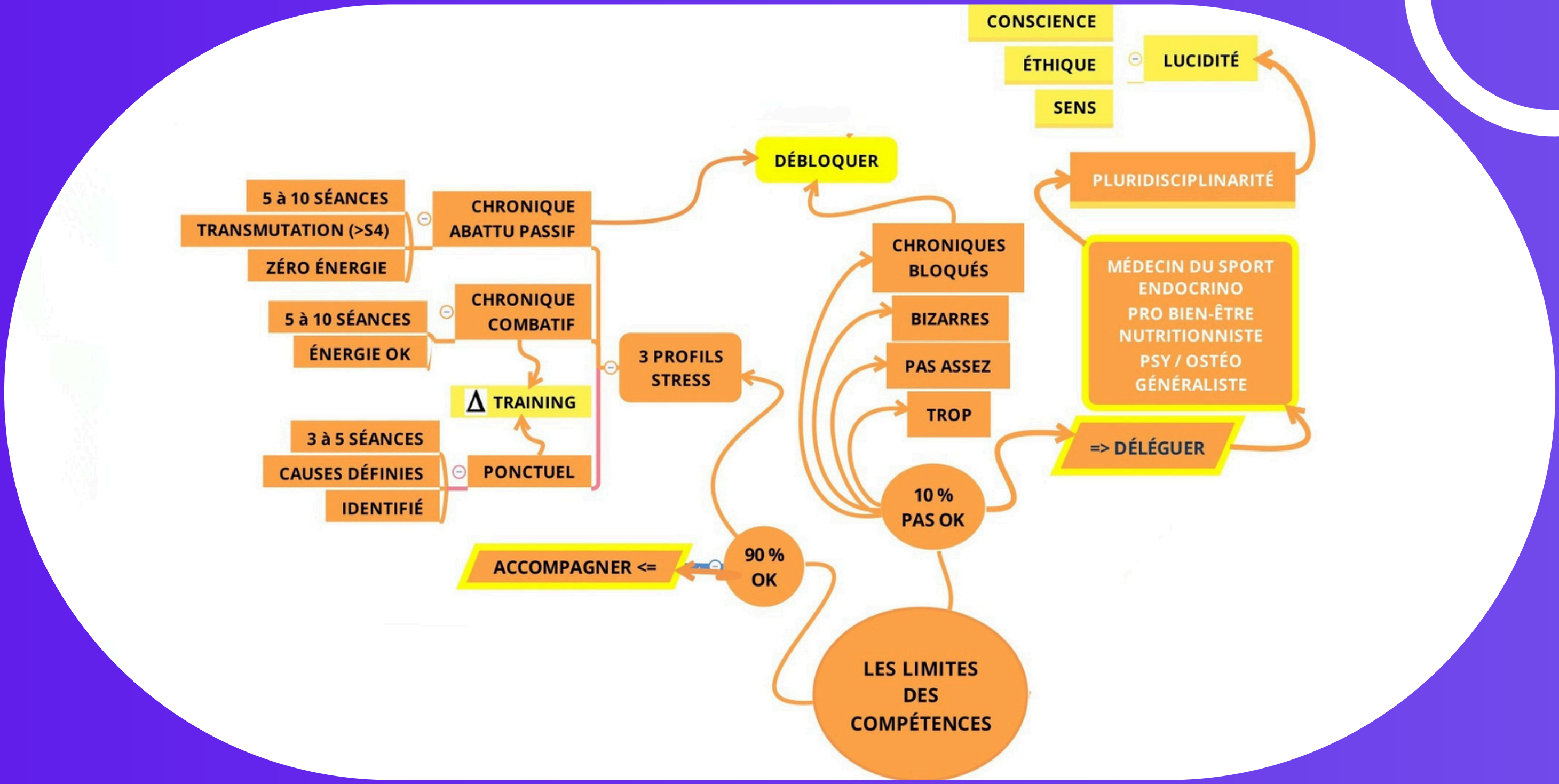
**Si vous voyez que le client est agité et dispersé,
quelle doit être votre attitude à vous ?**



ZOOM SUR **L'ENQUÊTE DELTA** – MOIS 2

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

**il est énervé : comment pouvez-vous lui
expliquer les conséquences du stress sur les
émotions ?**



ZOOM SUR **LES LIMITES DE COMPÉTENCES** – MOIS 2

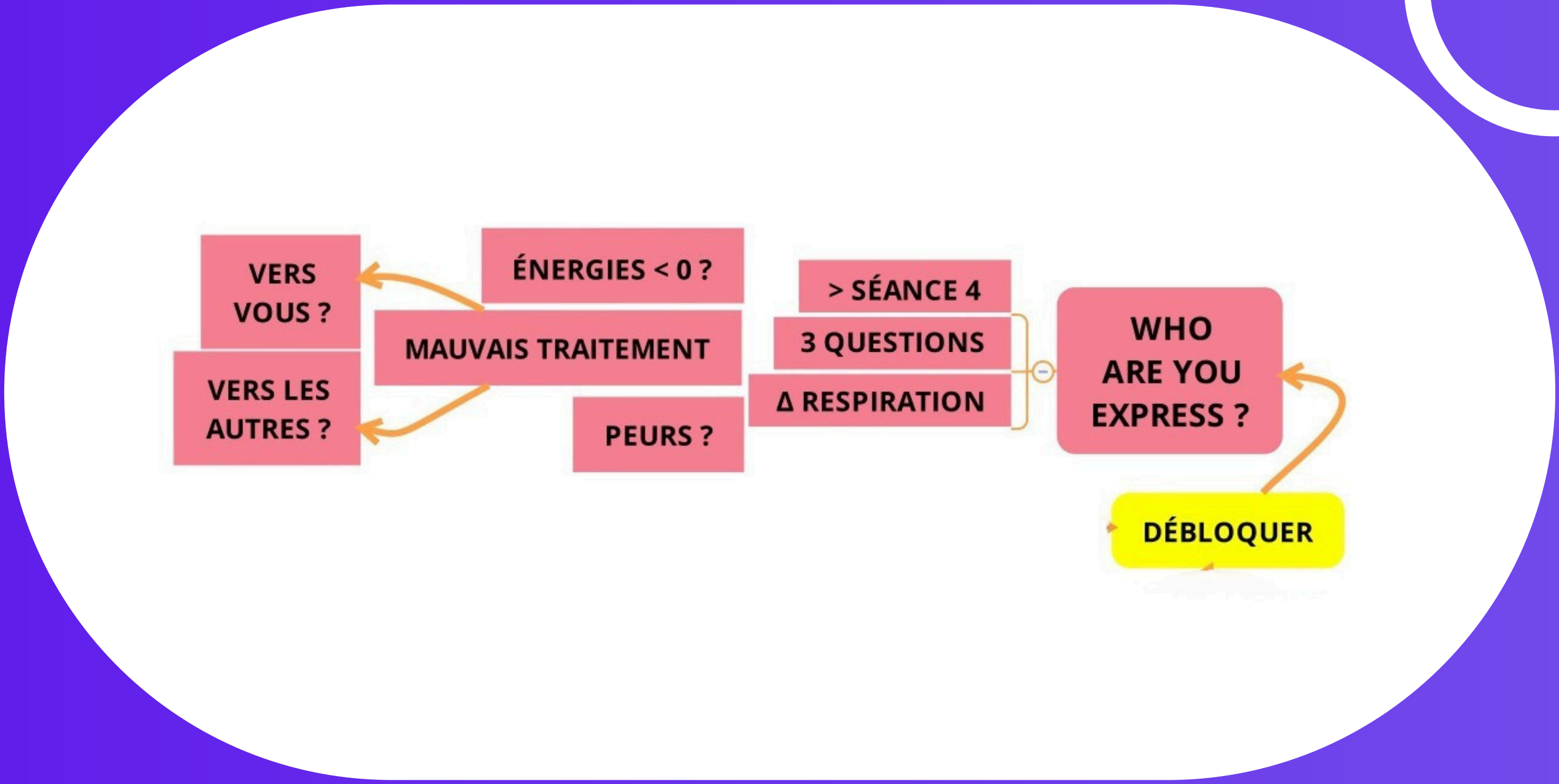
Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, et qu'il n'arrive pas à pratiquer les outils :

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 ?



VERS VOUS ?

VERS LES AUTRES ?

ÉNERGIES < 0 ?

MAUVAIS TRAITEMENT

PEURS ?

> SÉANCE 4

3 QUESTIONS

Δ RESPIRATION

WHO ARE YOU EXPRESS ?

DÉBLOQUER

À VOS QUESTIONS !

