

● 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

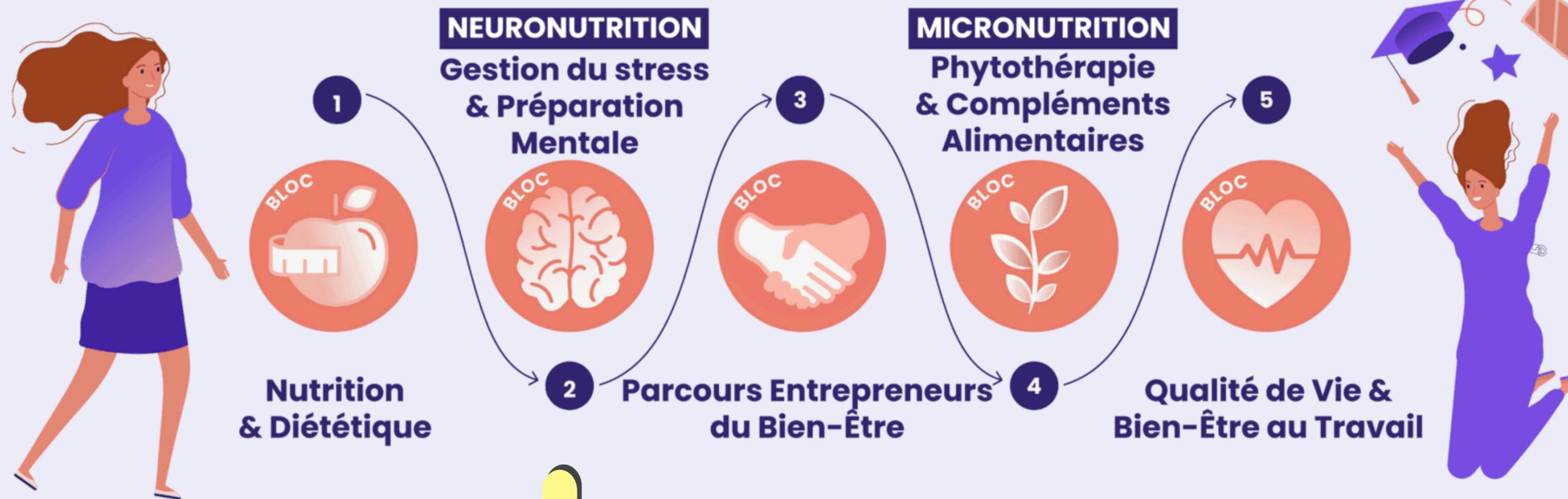
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ

Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE + FORMATION OBÉSITÉ DE L'ENFANT

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Solane Marmin

Rejoignez-moi sur
Instagram

→ @solanediet



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

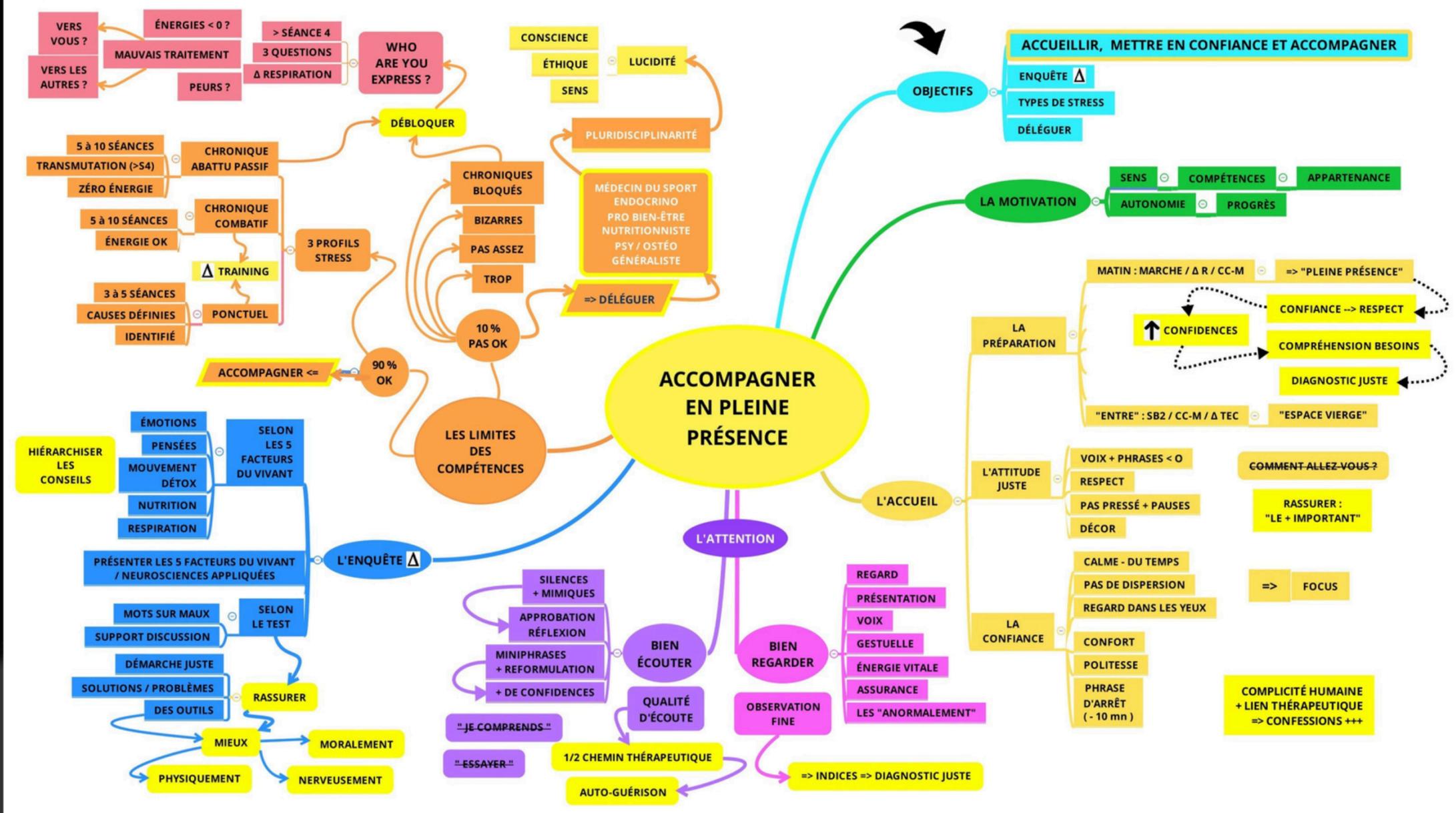
Mind map / Cas pratique

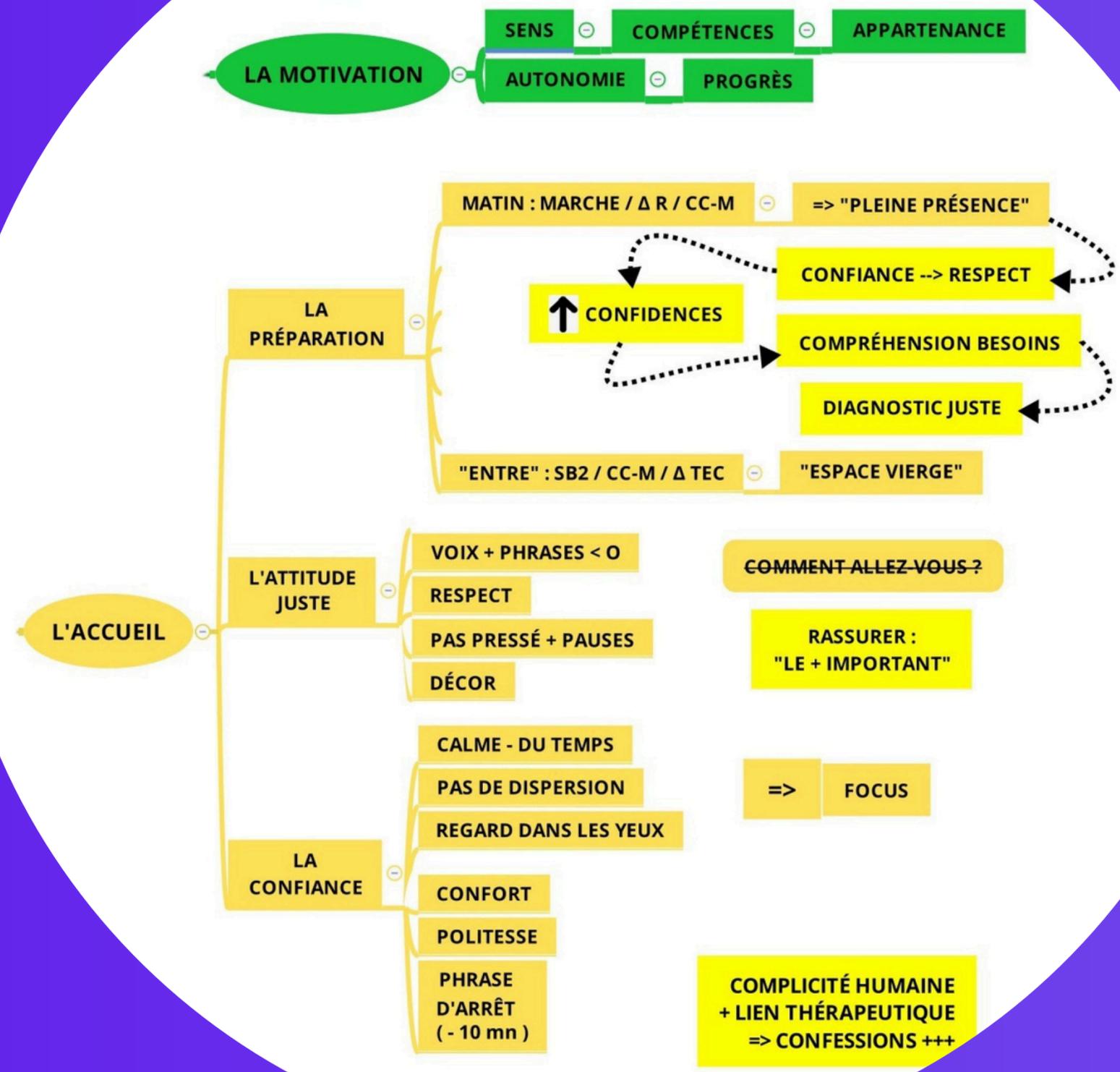
Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 4



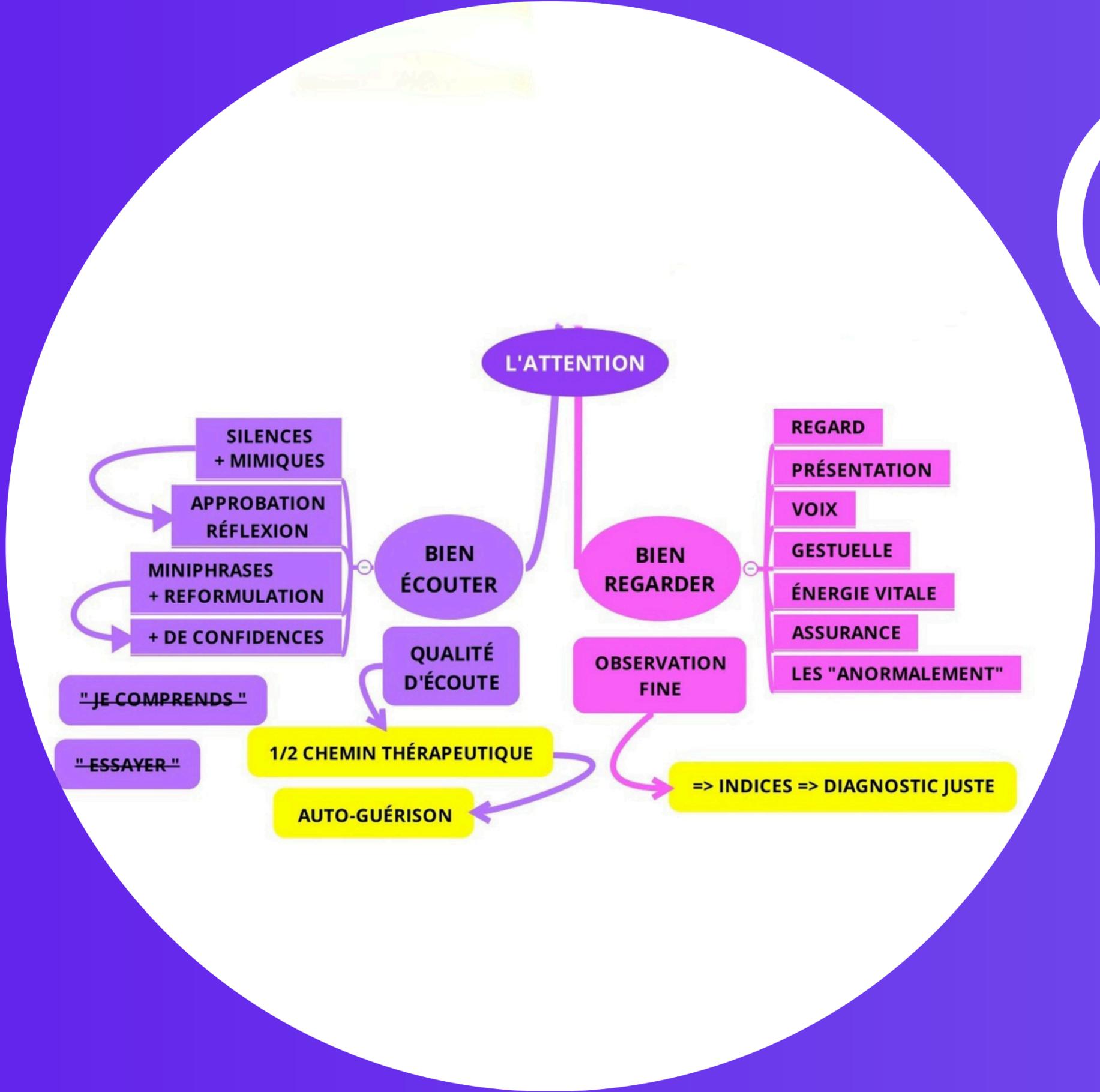


ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 1

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

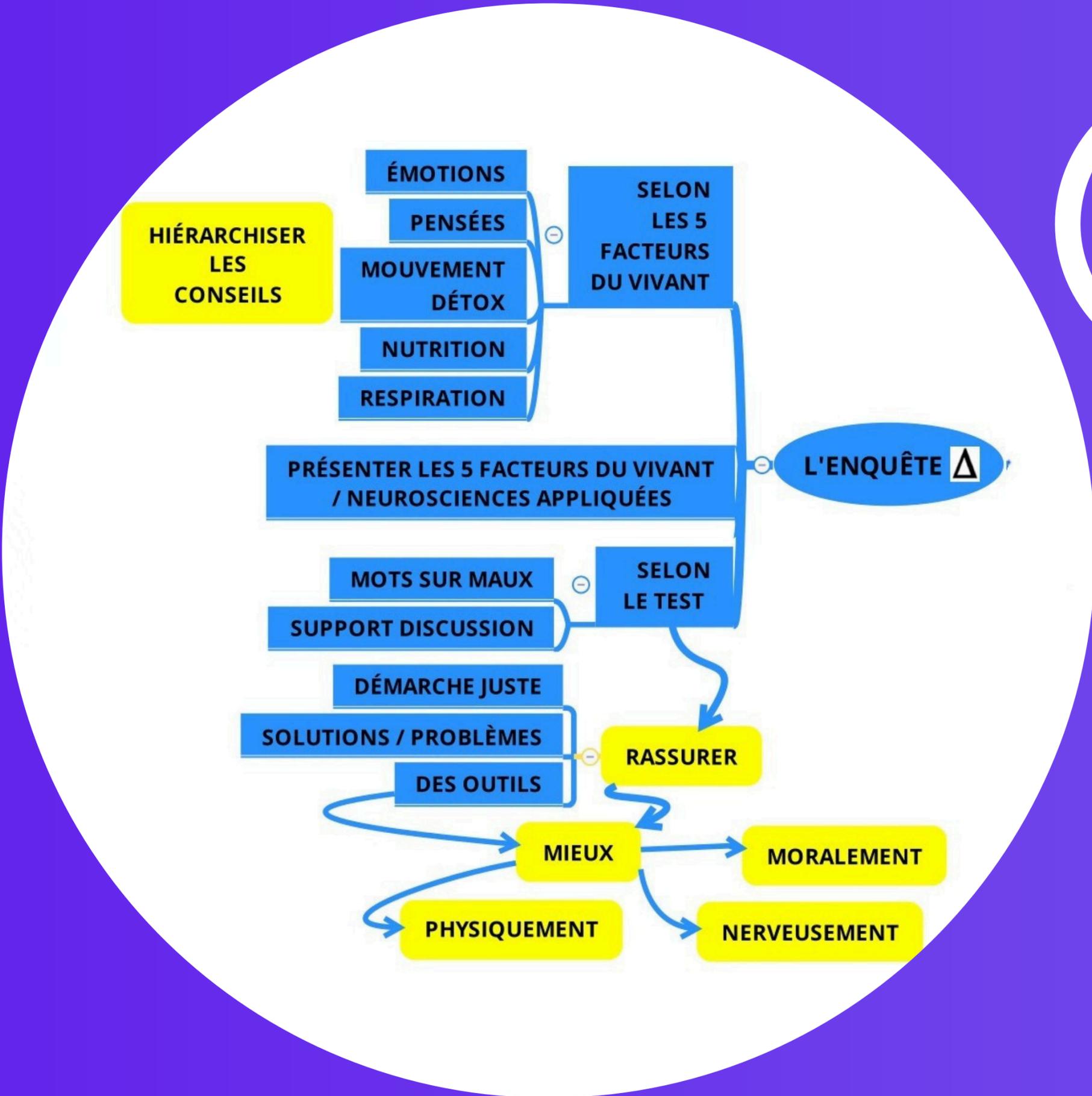
ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 1

**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

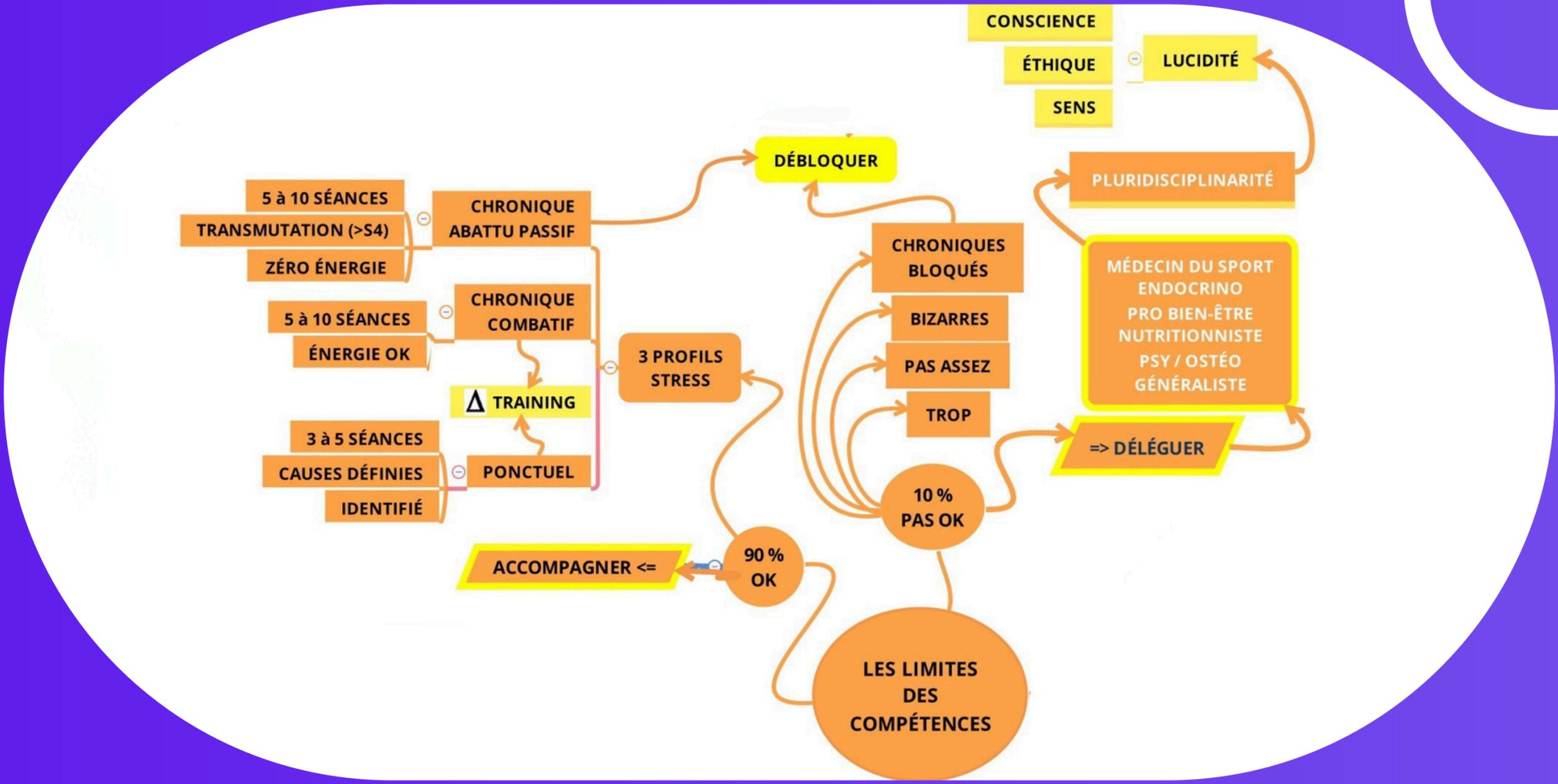
Votre client a un regard fuyant, une voix éteinte et semble mal à l'aise, quels indices en tirez-vous sur son niveau d'énergie vitale ?



ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – QUESTION OUVERTE

Quelle question clé poser pour identifier quel facteur du vivant est le plus impacté par le stress chez votre client ?

- **En lien avec sa façon de se nourrir**
- **En lien avec ses émotions**
- **En lien avec son mental**
- **En lien avec sa respiration**
- **En lien avec sa détox et son activité physique**



ZOOM SUR **LES LIMITES DE COMPÉTENCES** – MOIS 1

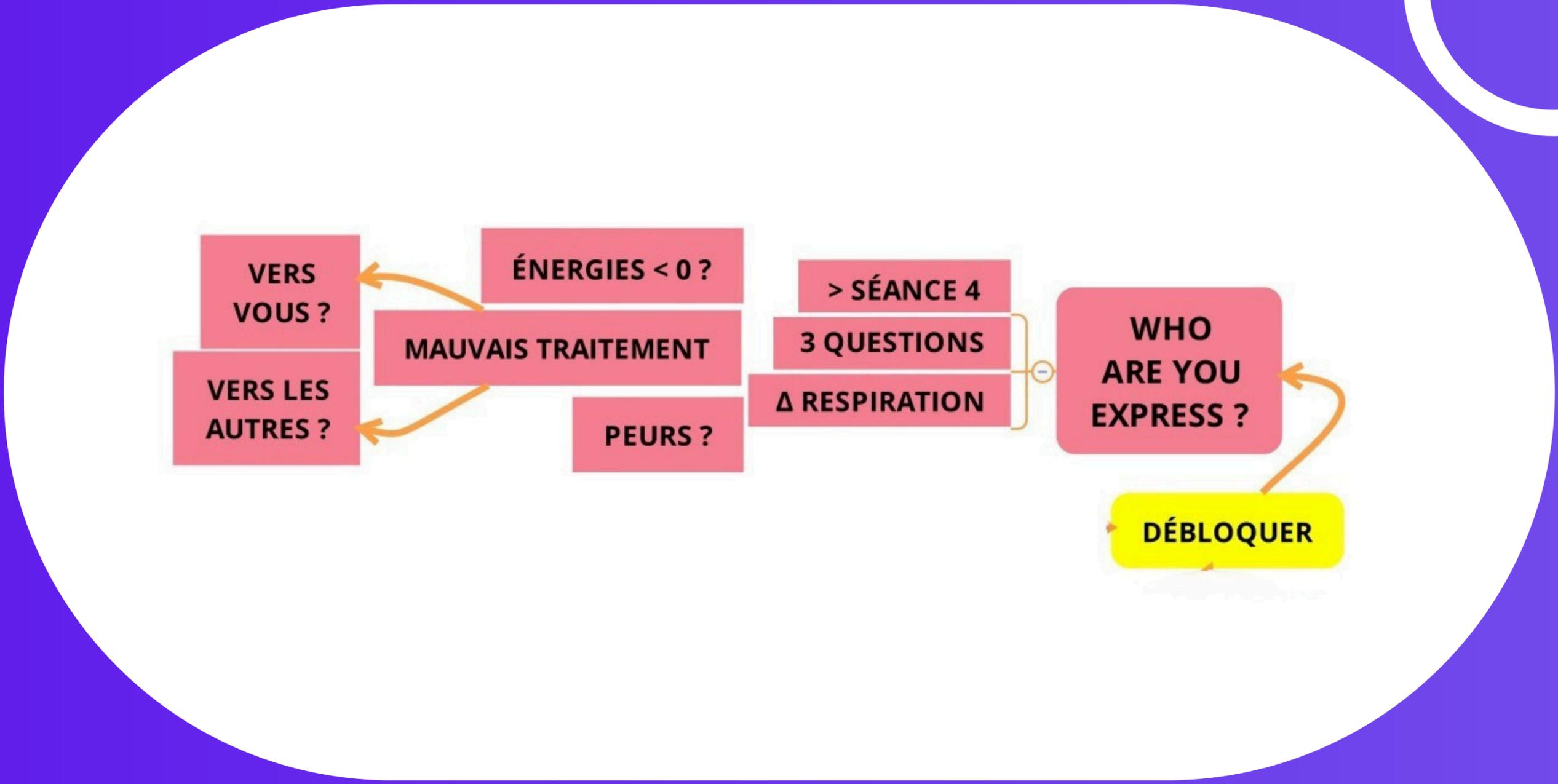
Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, mais il arrive à bien pratiquer les outils :

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 !

