

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

**Mon groupe de 3 à 5
personnes**

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

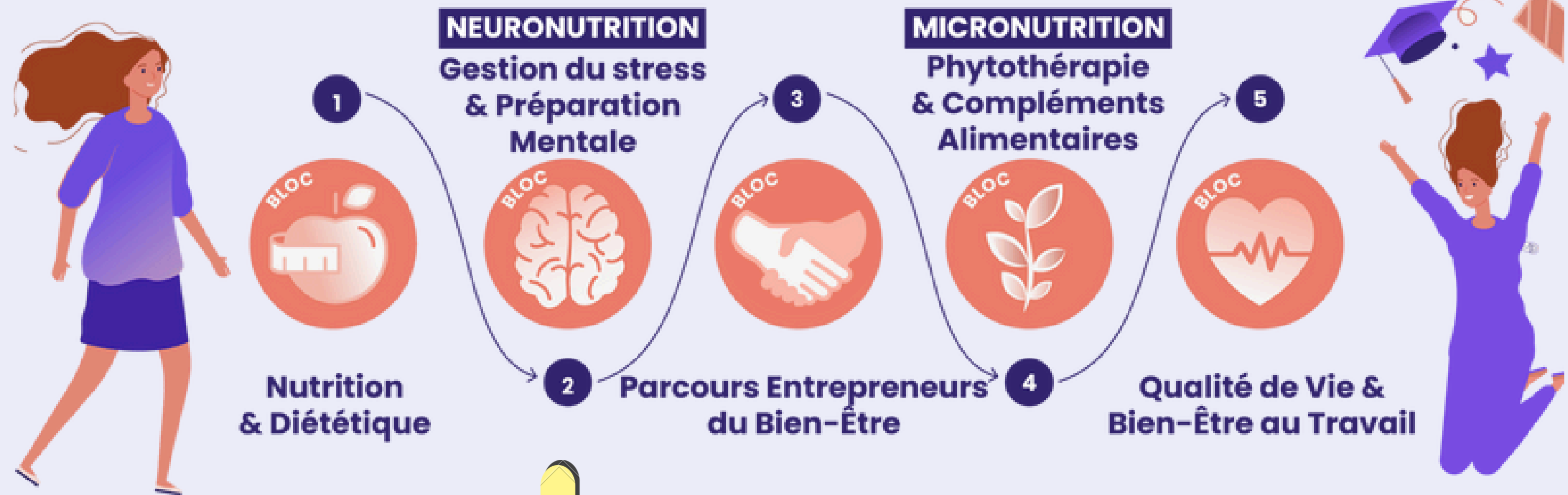
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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 & Nutrition.
Jury Stress
Tuteur 5.3*

SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE :
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS)

- PSYCHONUTRITION & GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

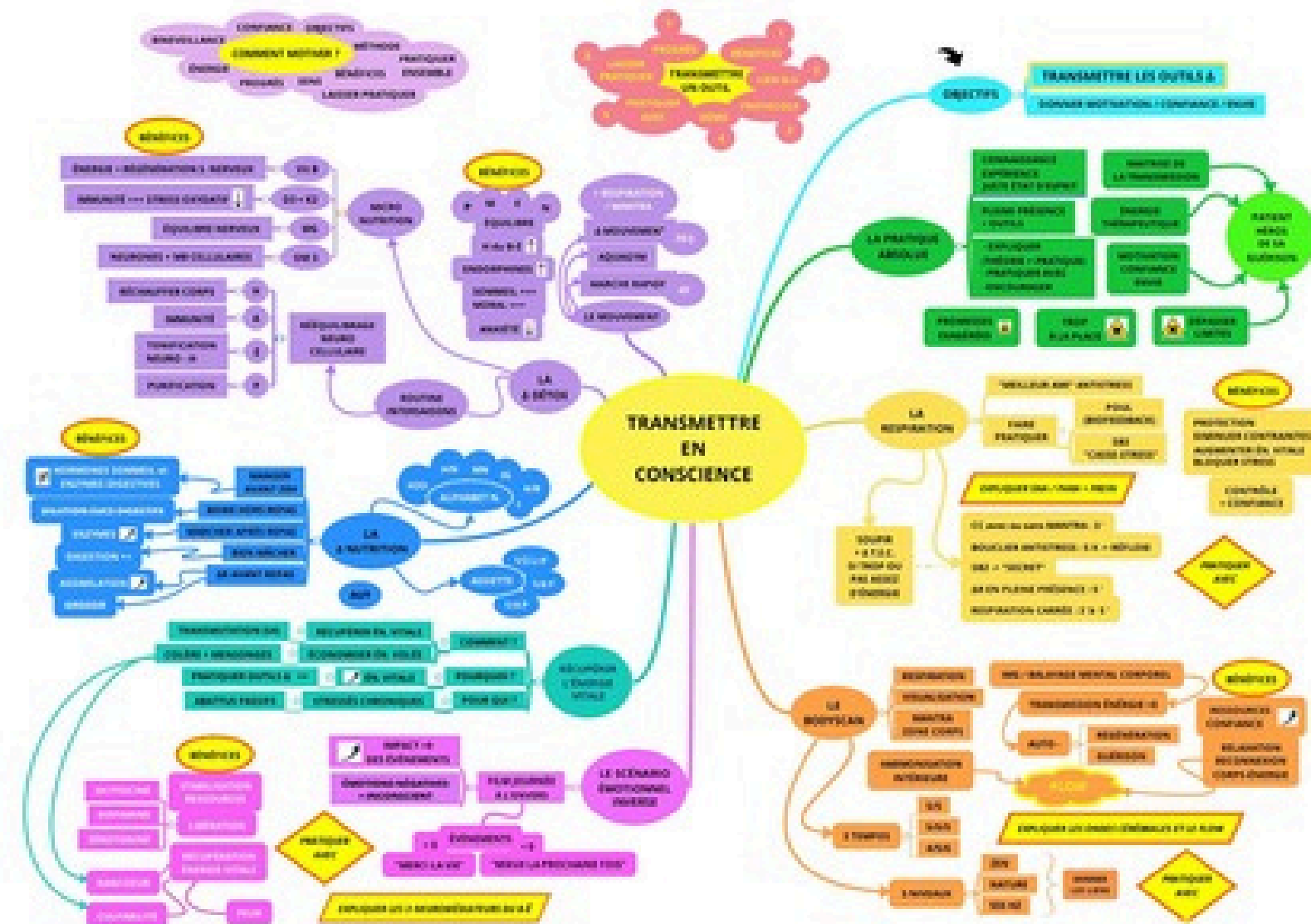
Introduction

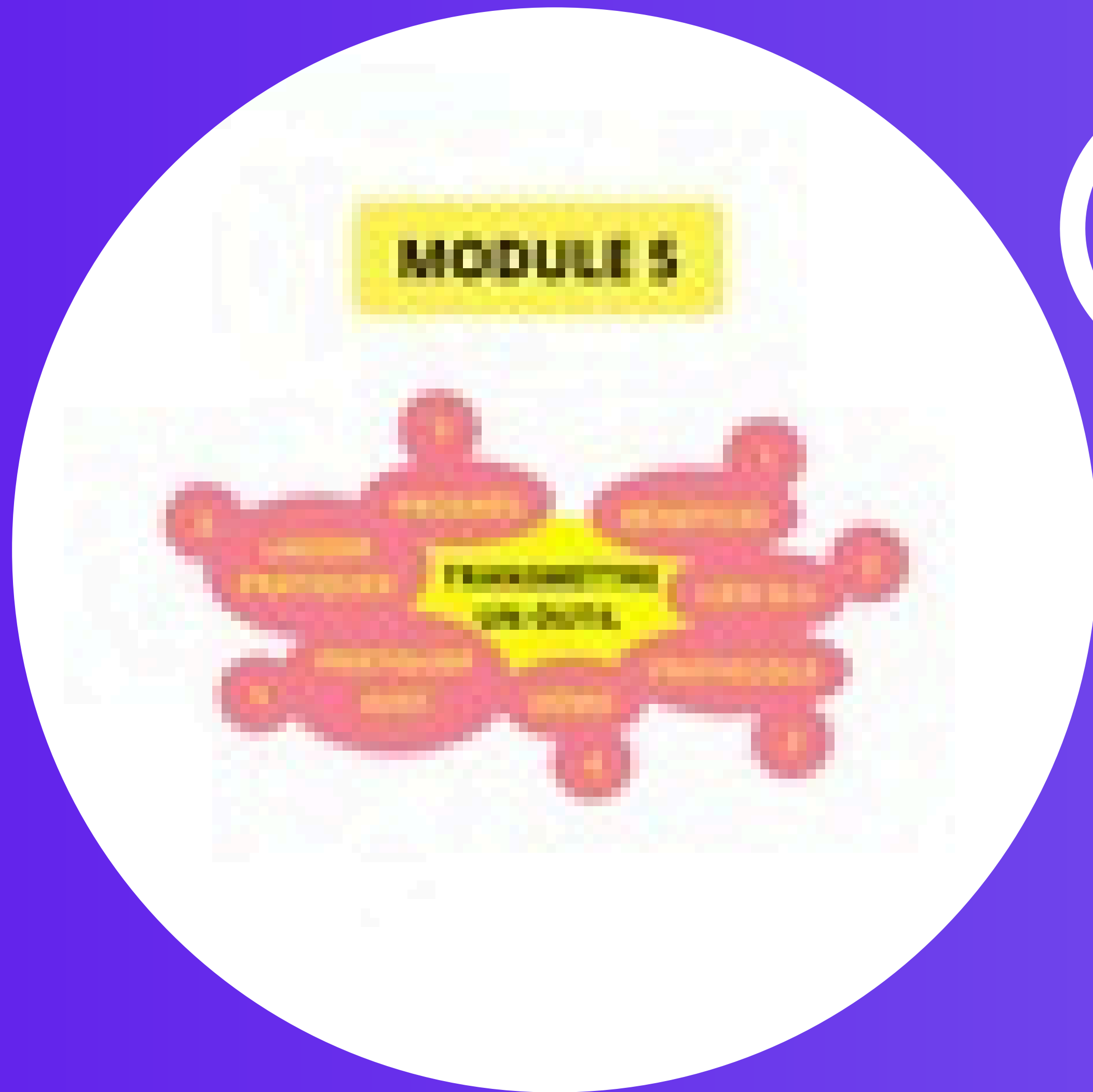
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes



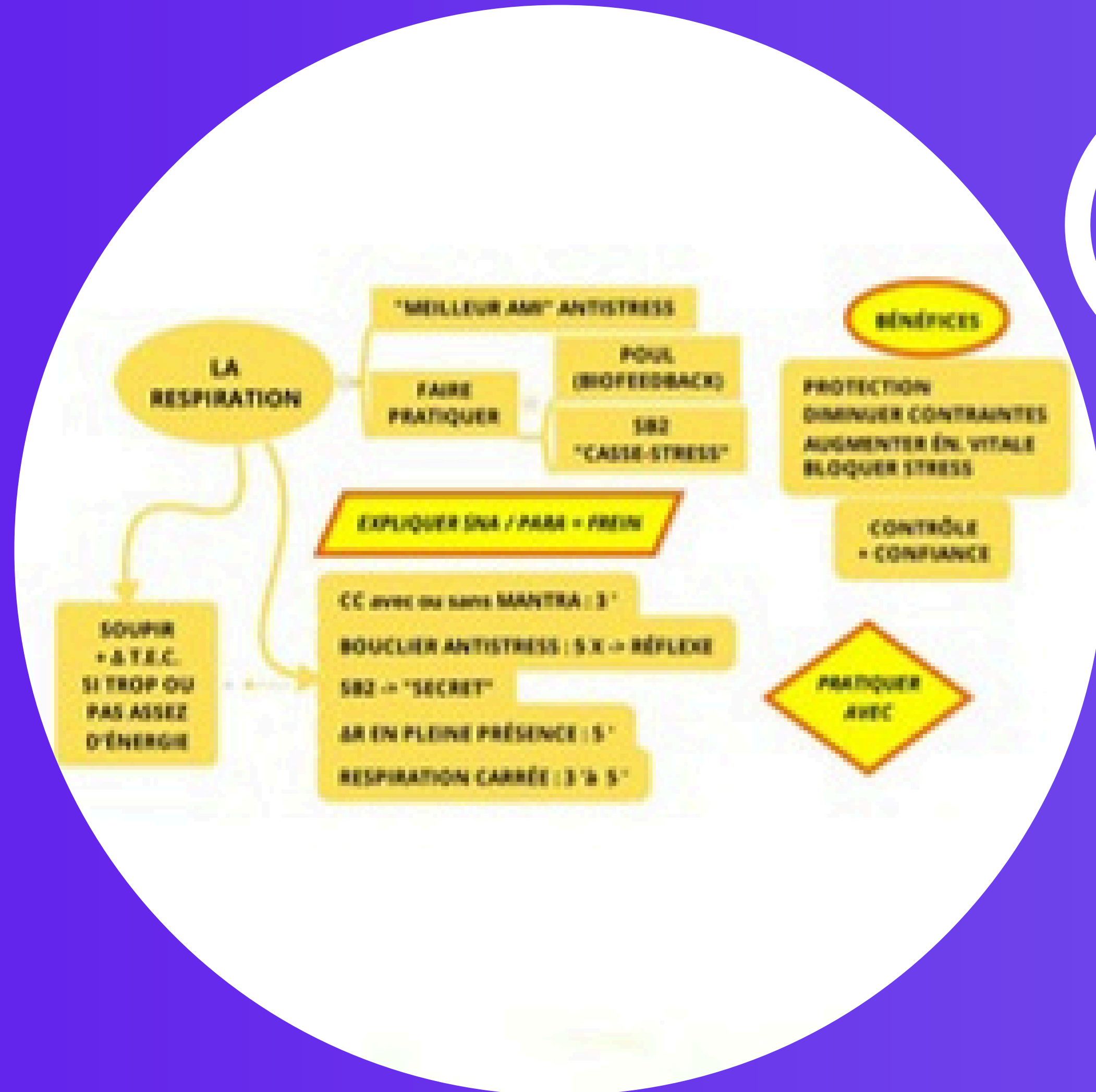




ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.

**Que pourriez-vous lui dire pour le convaincre
en utilisant les principes de la transmission et
de la pratique absolue?**

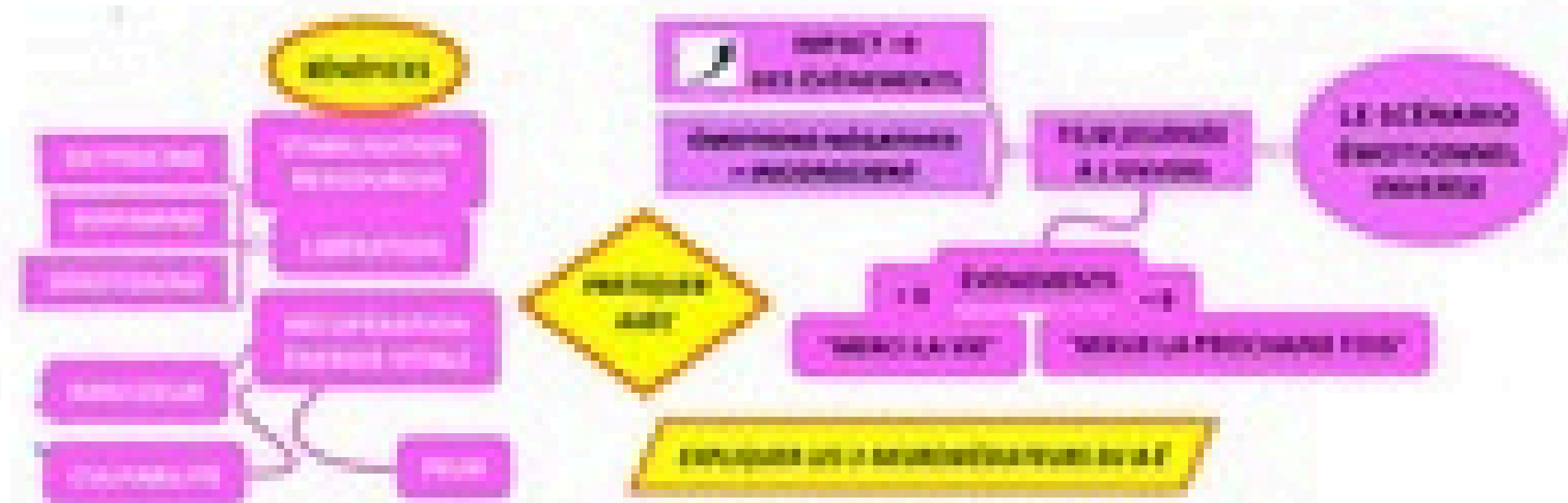


ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION – MOIS 2

Concernant la respiration, quels liens avec les Neurosciences pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité?

ZOOM SUR TRANSMETTRE LE BODYSCAN – MOIS 2

Si Fabien continue à douter de l'utilité du Body scan, comment pouvez-vous créer un lien avec lui pour débloquer la situation ?



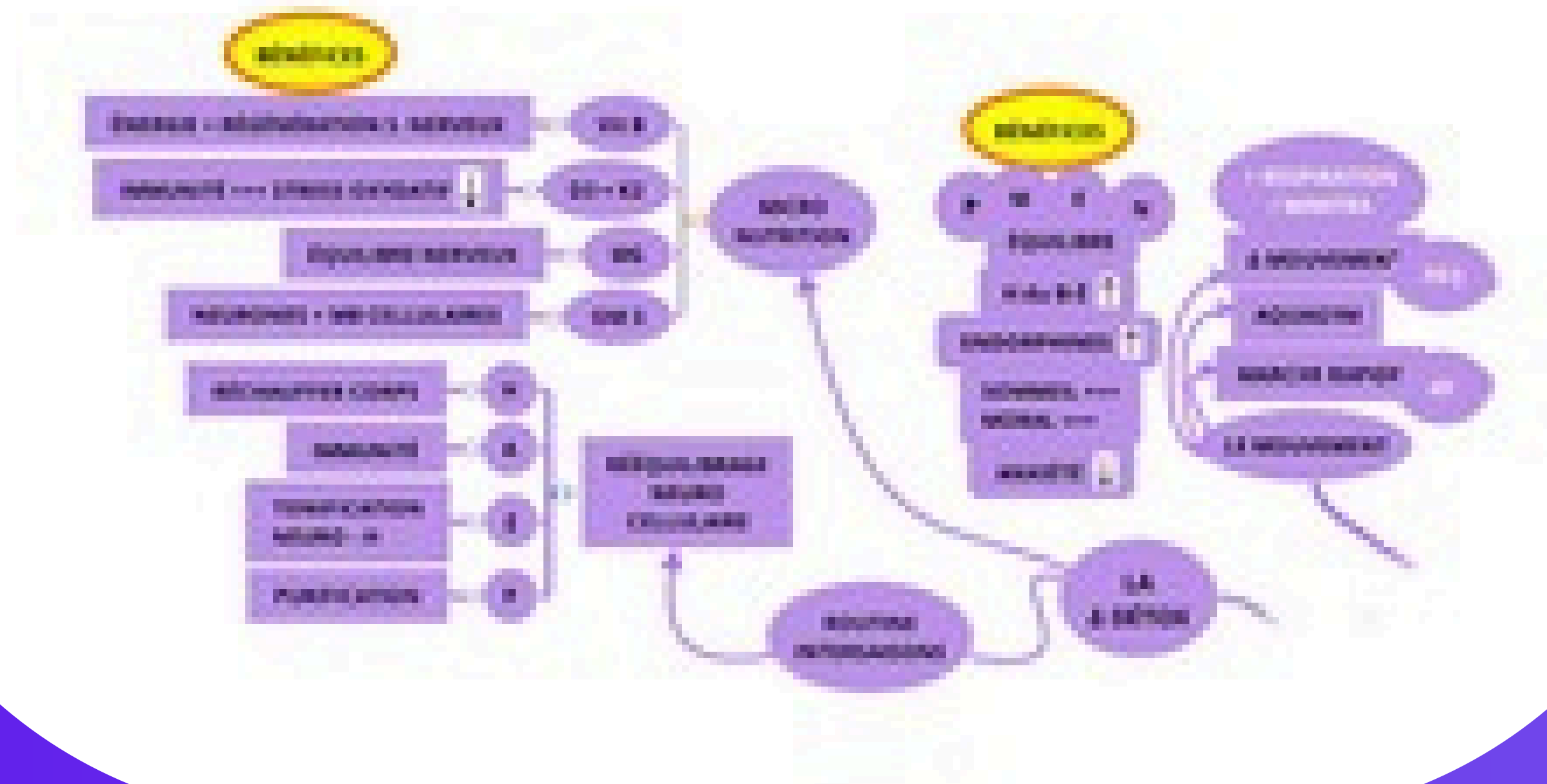
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 2

Concernant le Scénario Emotionnel inverse, quels bénéfices pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité?



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA NUTRITION – MOIS 3

Quels conseils donner à Fabien pour lui permettre de faciliter sa digestion et son assimilation, donc de diminuer l'impact sur son stress ?



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA DÉTOX – MOIS 2

**Quels micronutriments pouvez-vous
conseiller à Fabien pour diminuer
son stress ?**

Et pourquoi ?

POSEZ VOTRE QUESTION

au du Dr Y. Rougier

ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

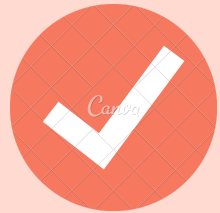
**ACCOMPAGNER AVEC LES
5 FACTEURS DU VIVANT**

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 !

