

● 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

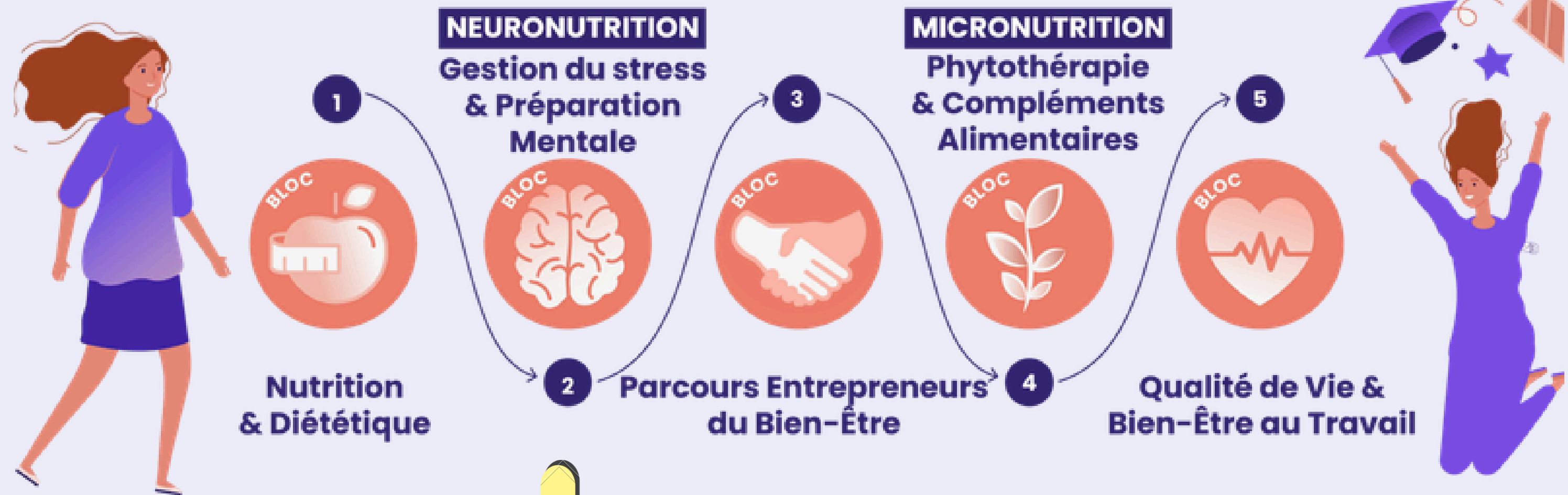
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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
Jury Stress

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

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

Hervé Le Pabic

Notre Expert



- ✓ Praticien en **P.N.L**
- ✓ Expert en **déblockages inconscients**
- ✓ Conseiller **Pleine Santé**

Mon rôle : Accompagner les femmes à **identifier l'origine** de ce qui les freine — trauma, peur, schéma ou réaction automatique — afin qu'elles **avancent** avec plus de **clarté** et de **sérénité**.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

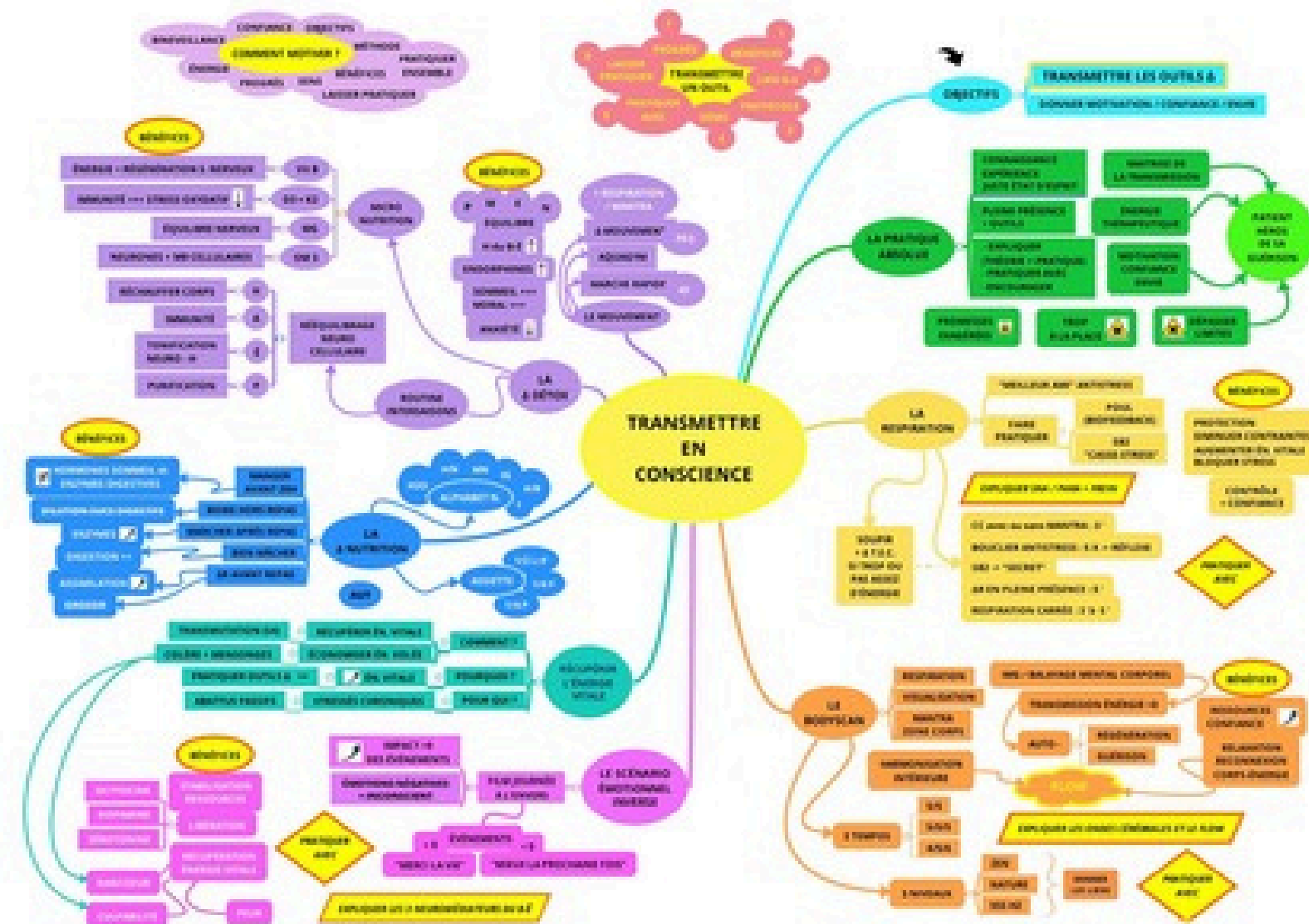
Introduction

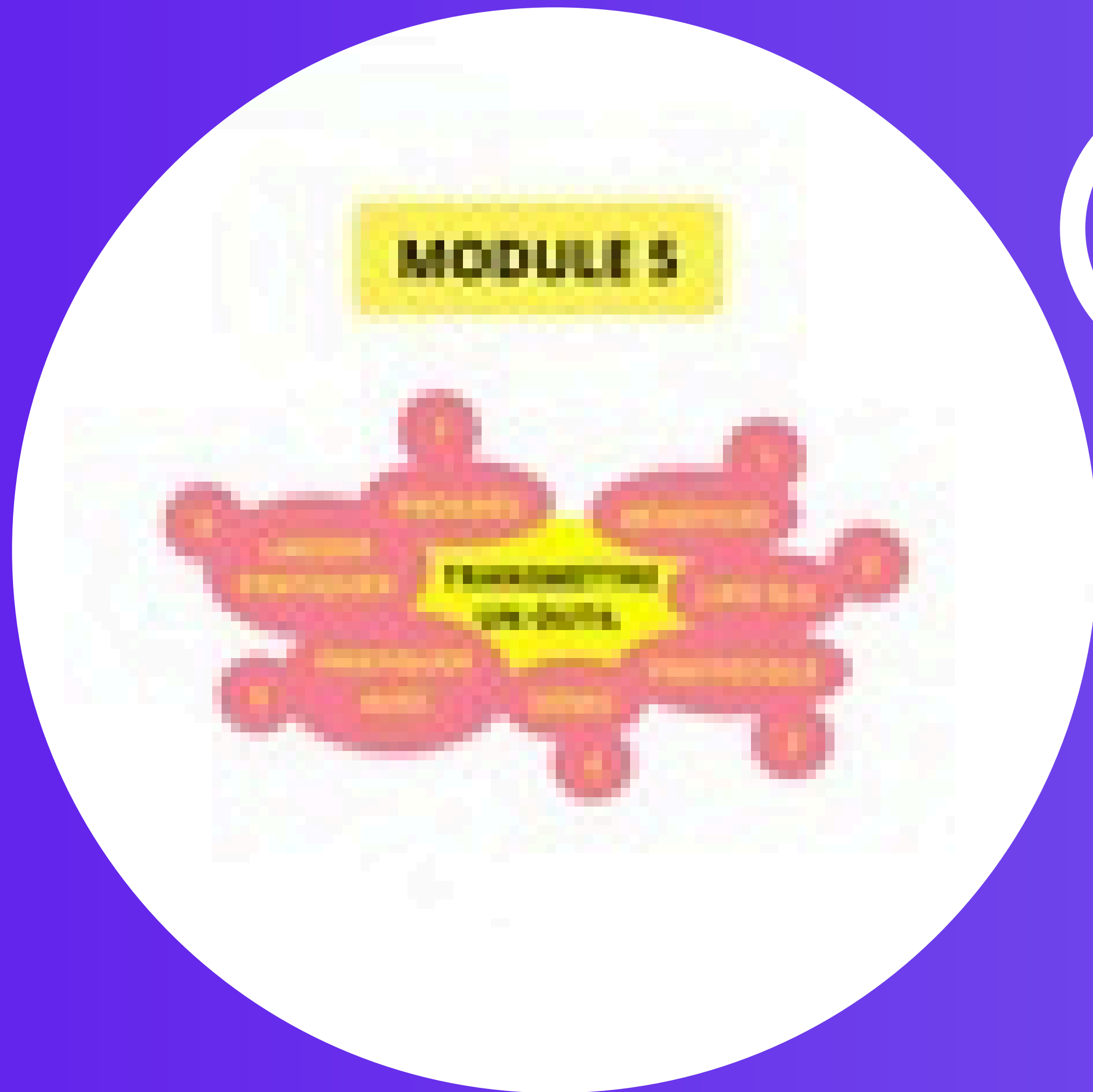
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes



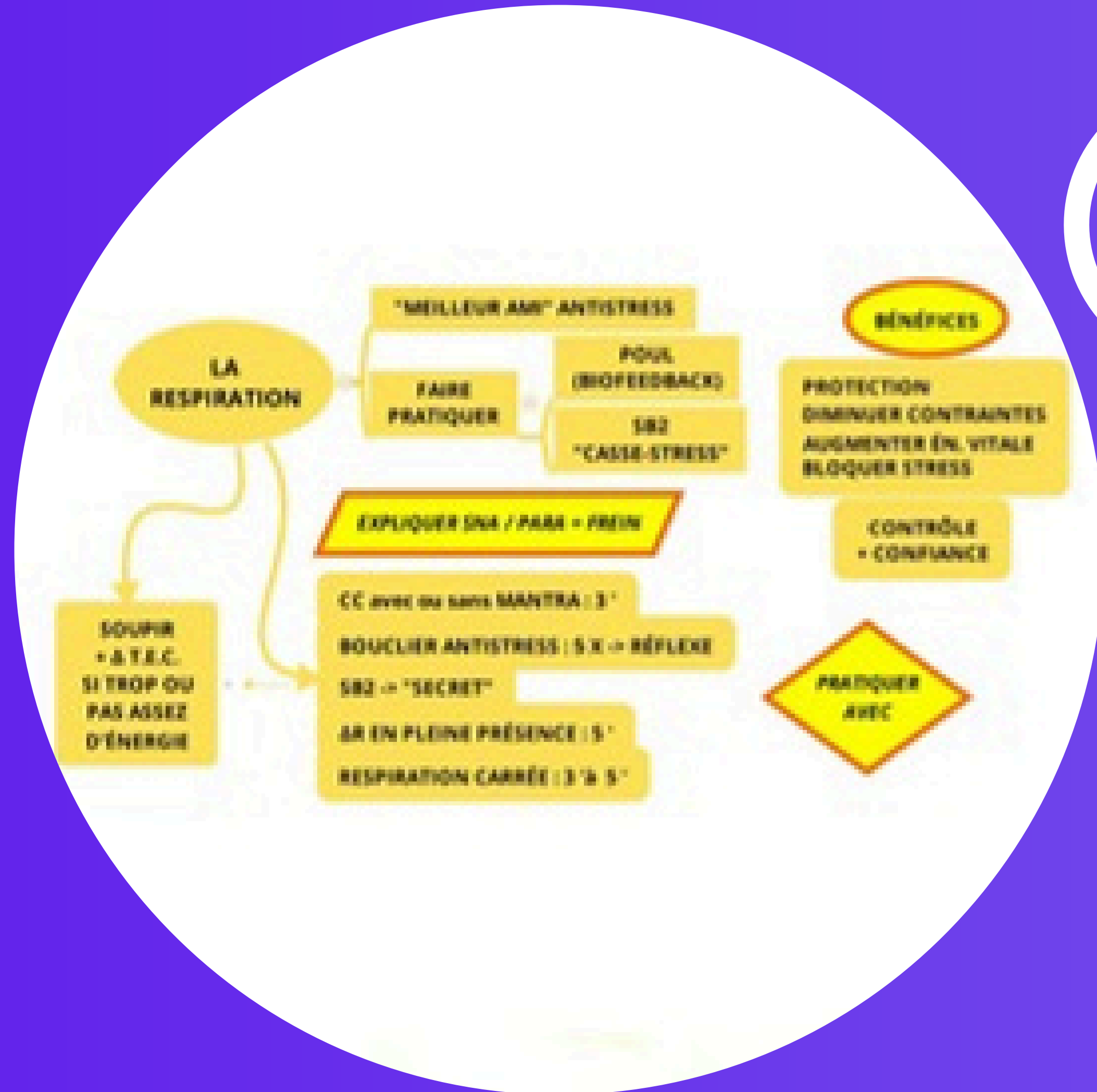




ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

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?**

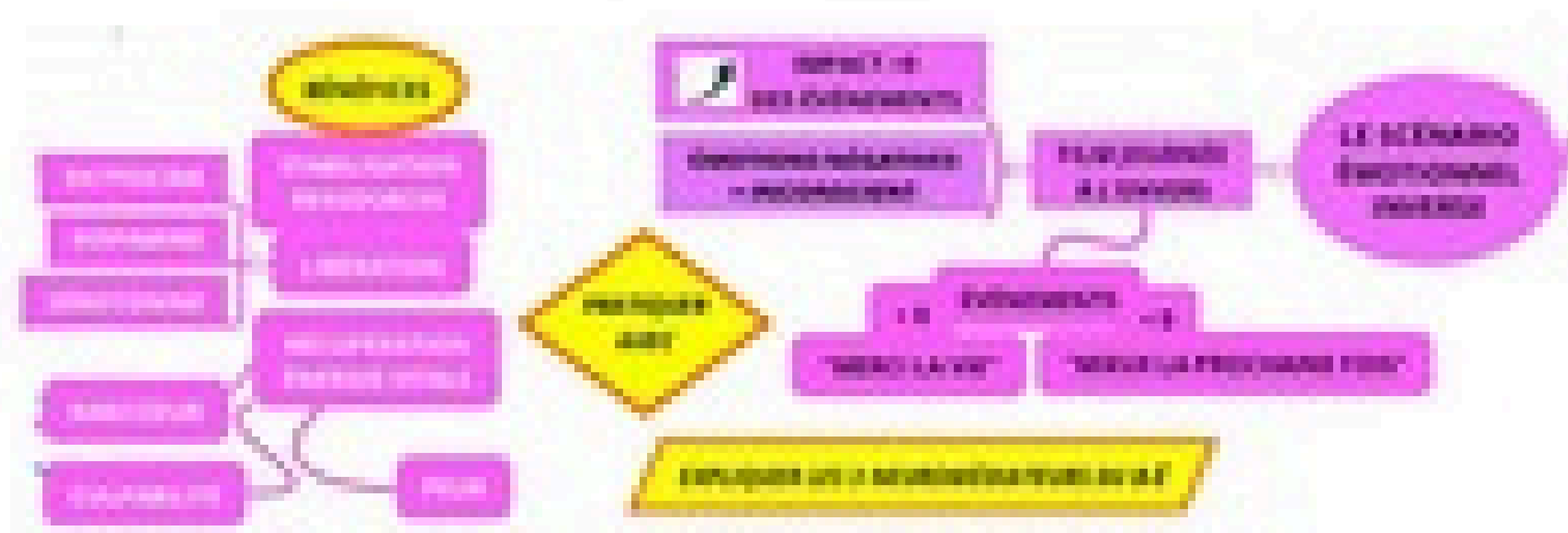


ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION – MOIS 3

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

ZOOM SUR TRANSMETTRE LE BODYSCAN – MOIS 3

Concernant le Body scan, quels bénéfices pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité ?



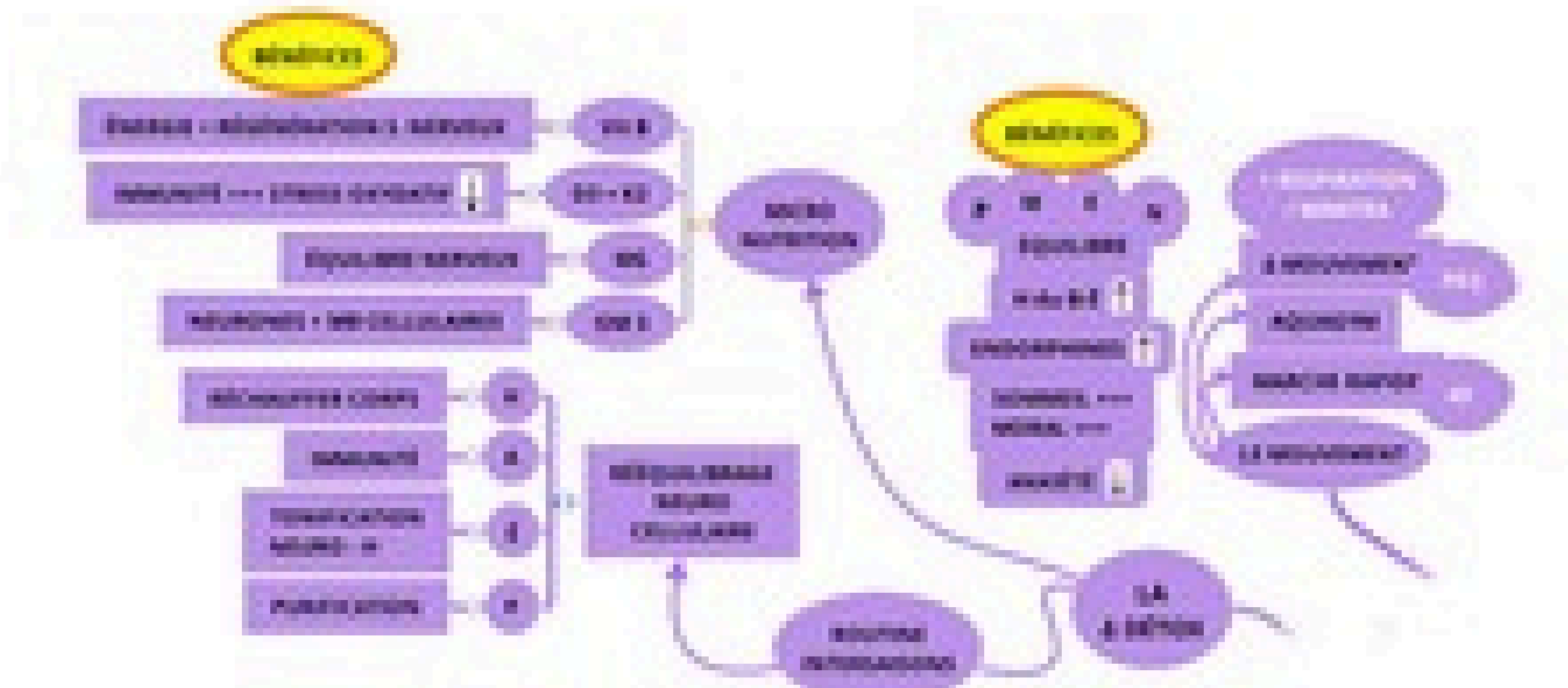
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 3

**Concernant le Scénario Emotionnel
inverse, quels liens avec les
Neurosciences pouvez-vous mettre en
avant pour convaincre Fabien
de son utilité?**



ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 3

**Comment faire comprendre à Fabien
l'importance de manger avant 20H ?**



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA DÉTOX – MOIS 3

**Quelle activité physique simple
pourriez-vous conseiller à Fabien qui
n'a pas le temps d'en pratiquer une ?**

Et pourquoi ?

À VOS QUESTIONS !

