

● 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**

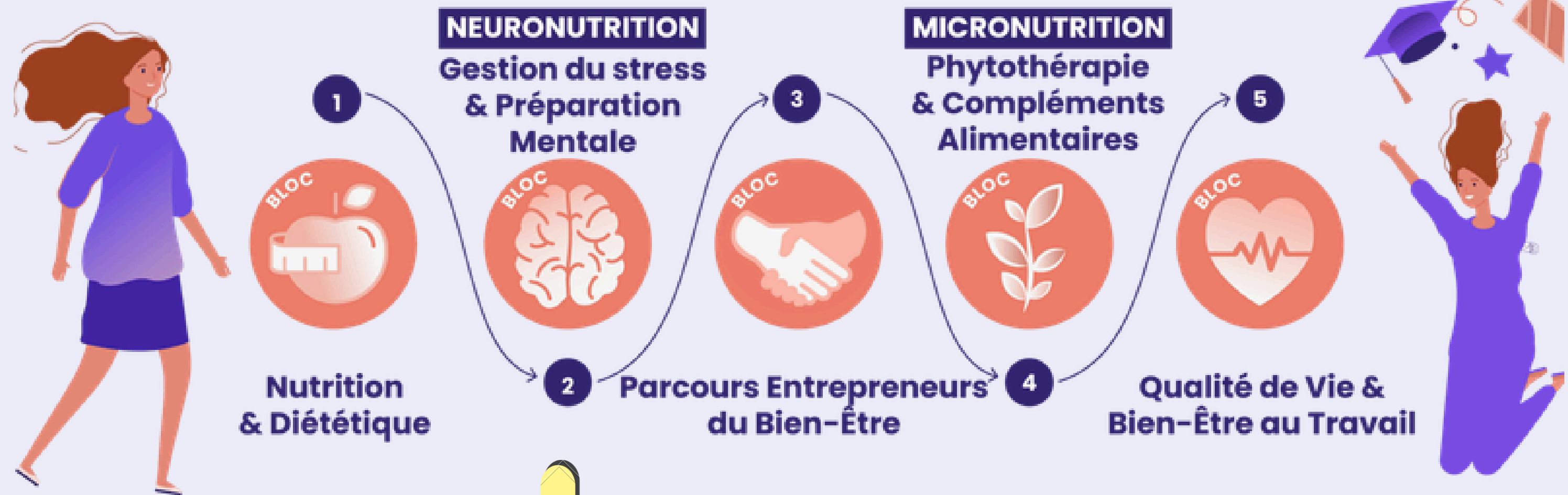
Formatrice en gestion du  
stress, de la douleur et des  
TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



## **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

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

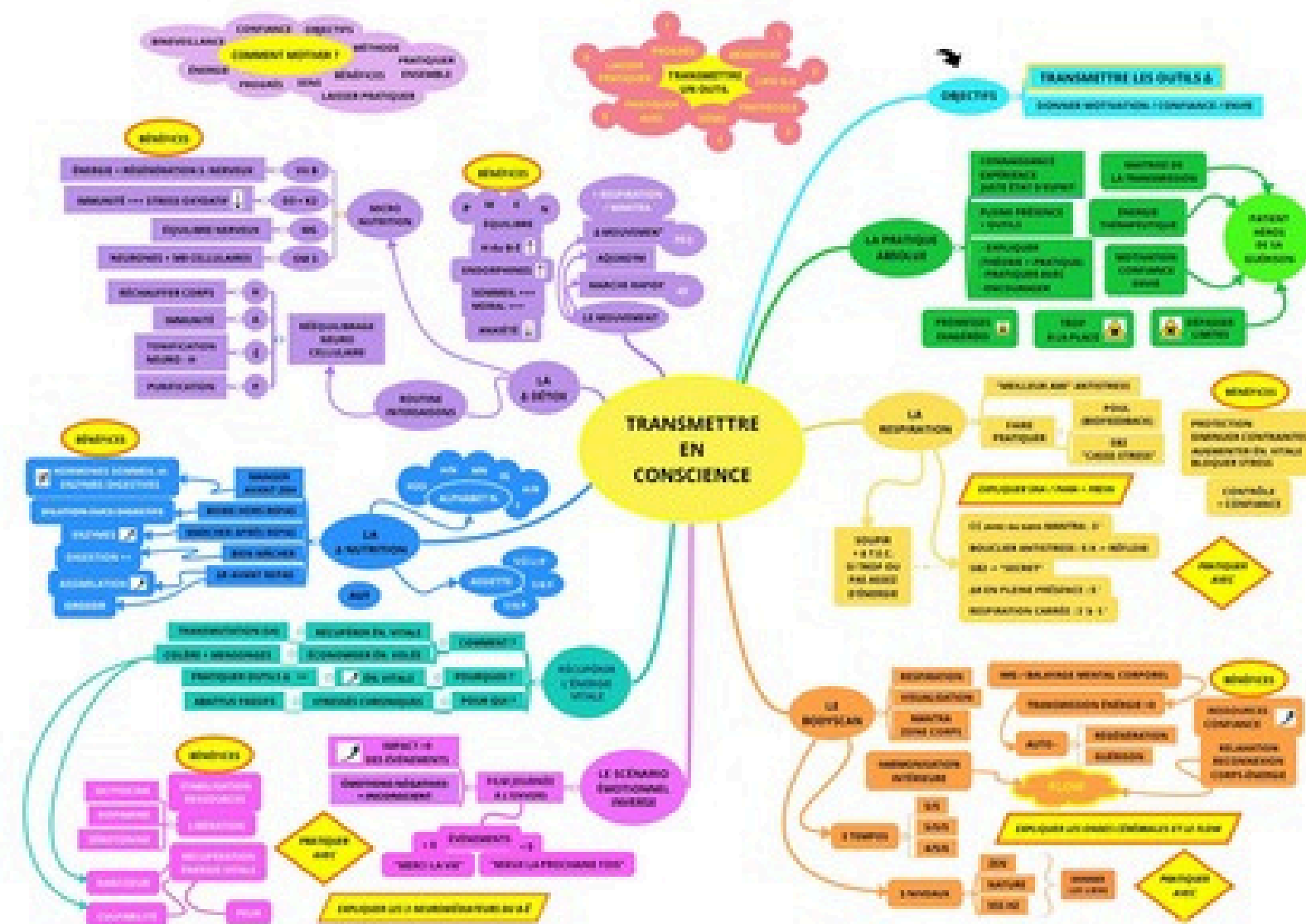
Introduction

Mind map / Cas pratique

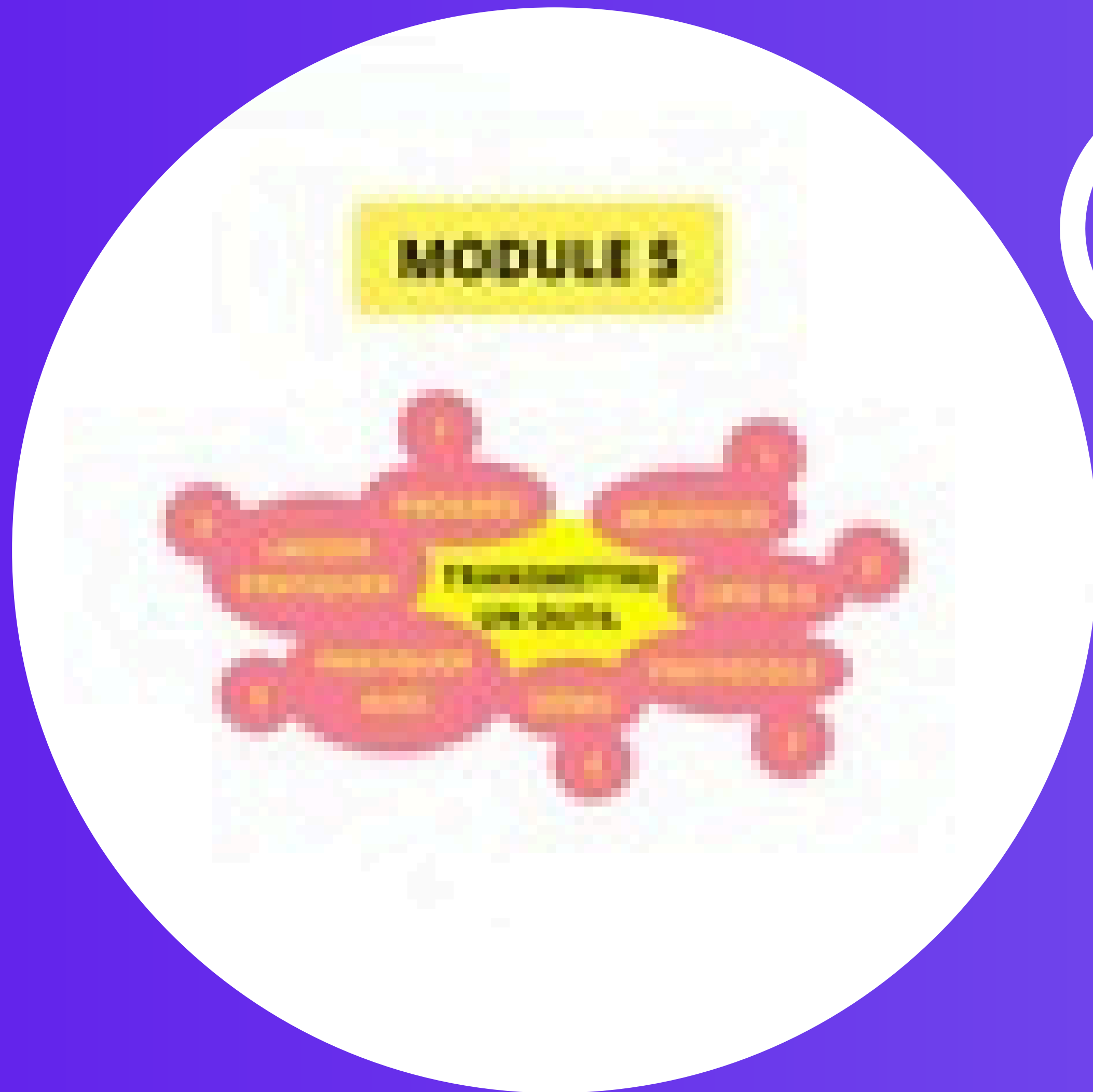
Vos questions

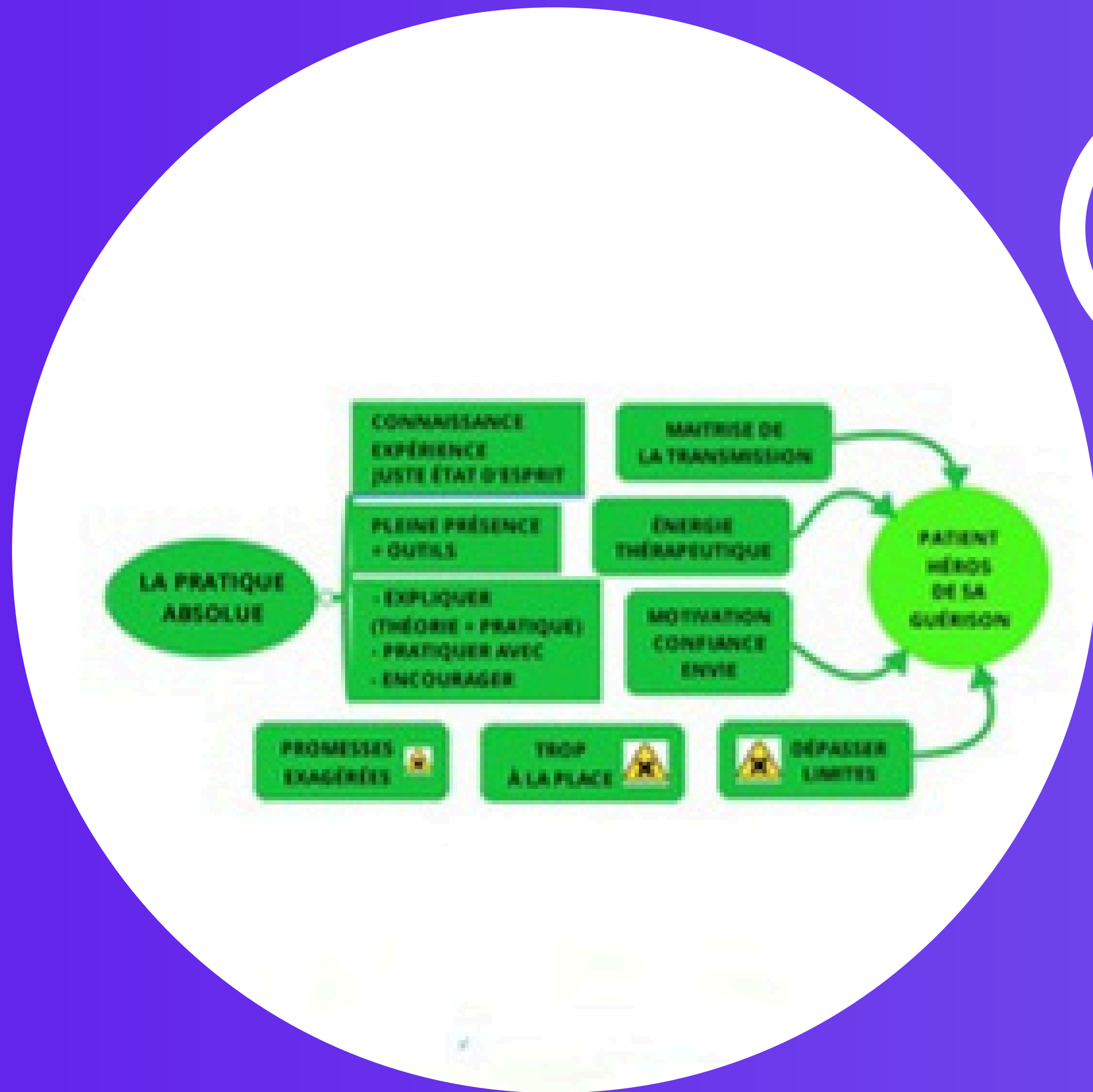
**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**







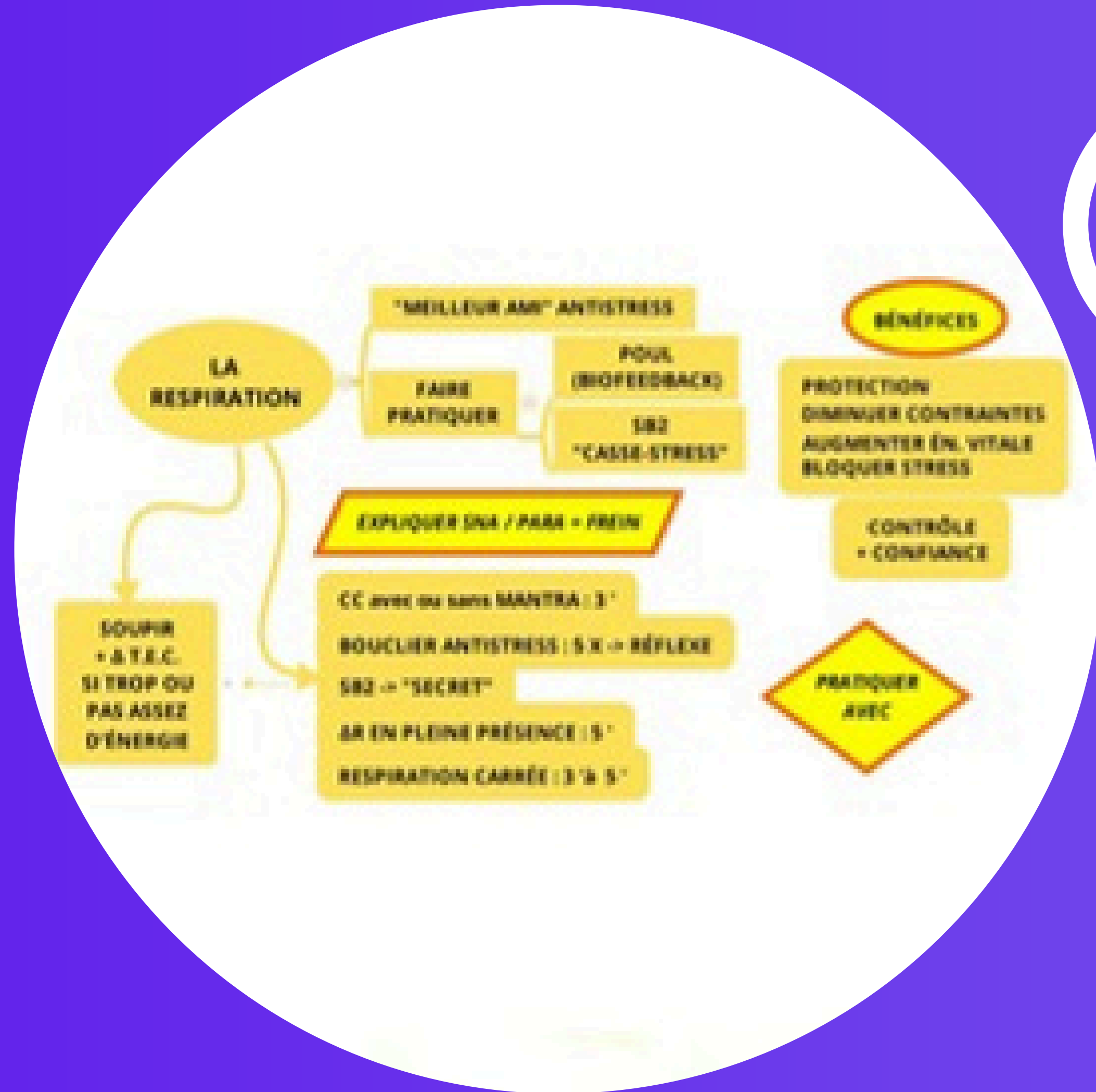


# **ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE**

**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**

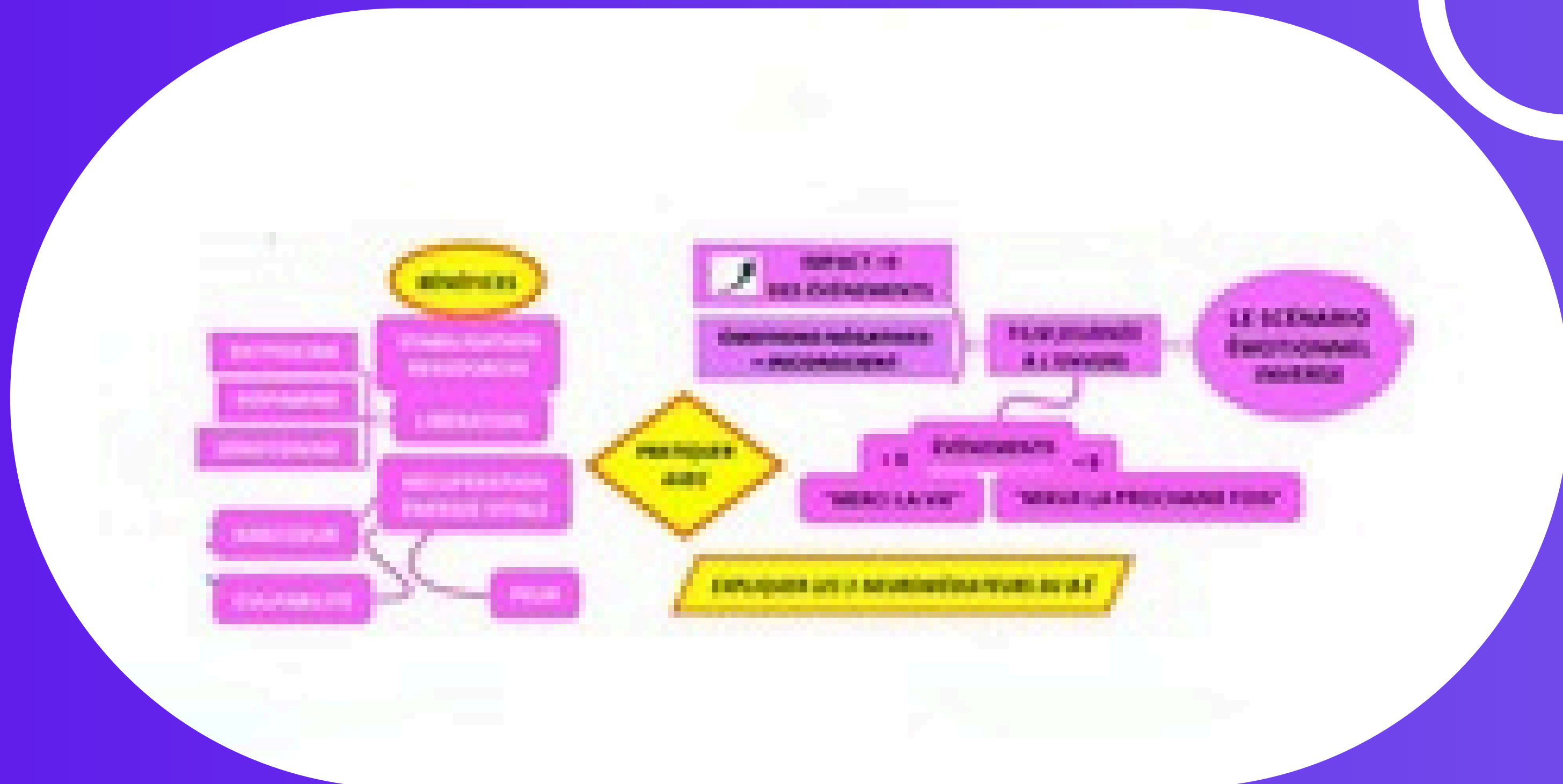
**Si Fabien continue à douter de l'utilité de la respiration, comment pouvez-vous créer un lien avec lui pour débloquer la situation ?**





# **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**

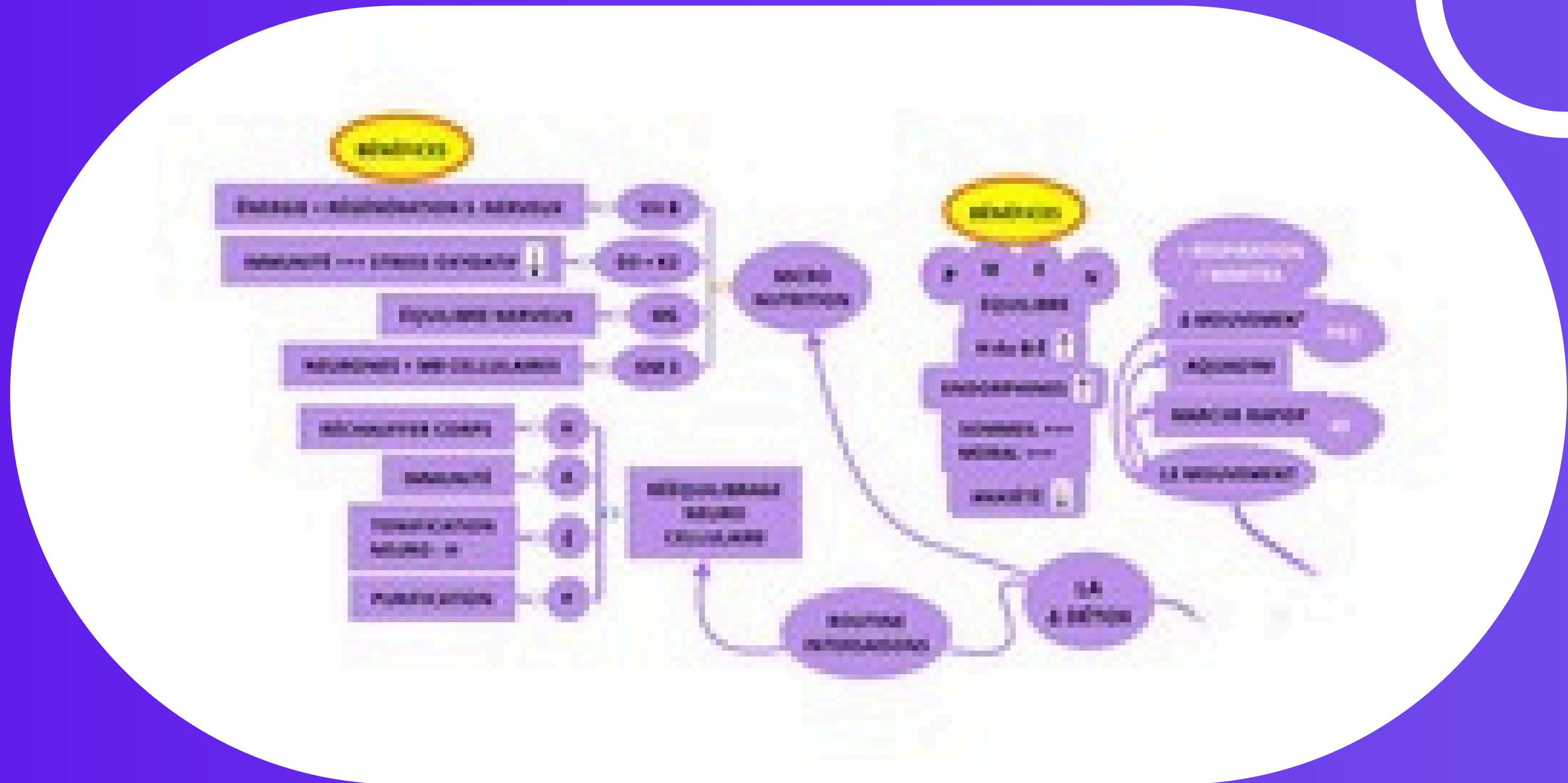
**Concernant le Scénario Emotionnel  
inverse, quels liens avec les  
Neurosciences pouvez-vous mettre en  
avant pour convaincre Fabien  
de son utilité?**





# **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 !

