

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



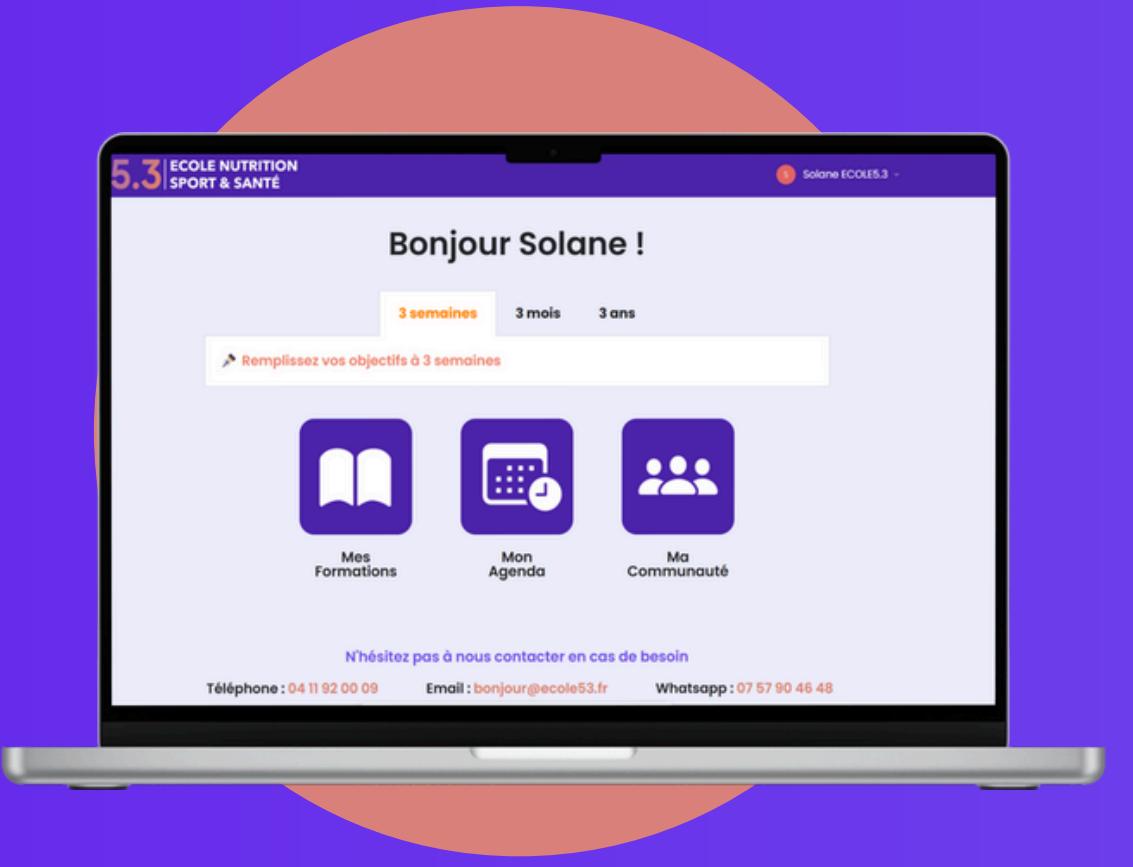


Les fondamentaux



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



Dietéticienne

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



Rejinez-moi sur
Instagram

@solanediet



AGENDA

12h45-13h00

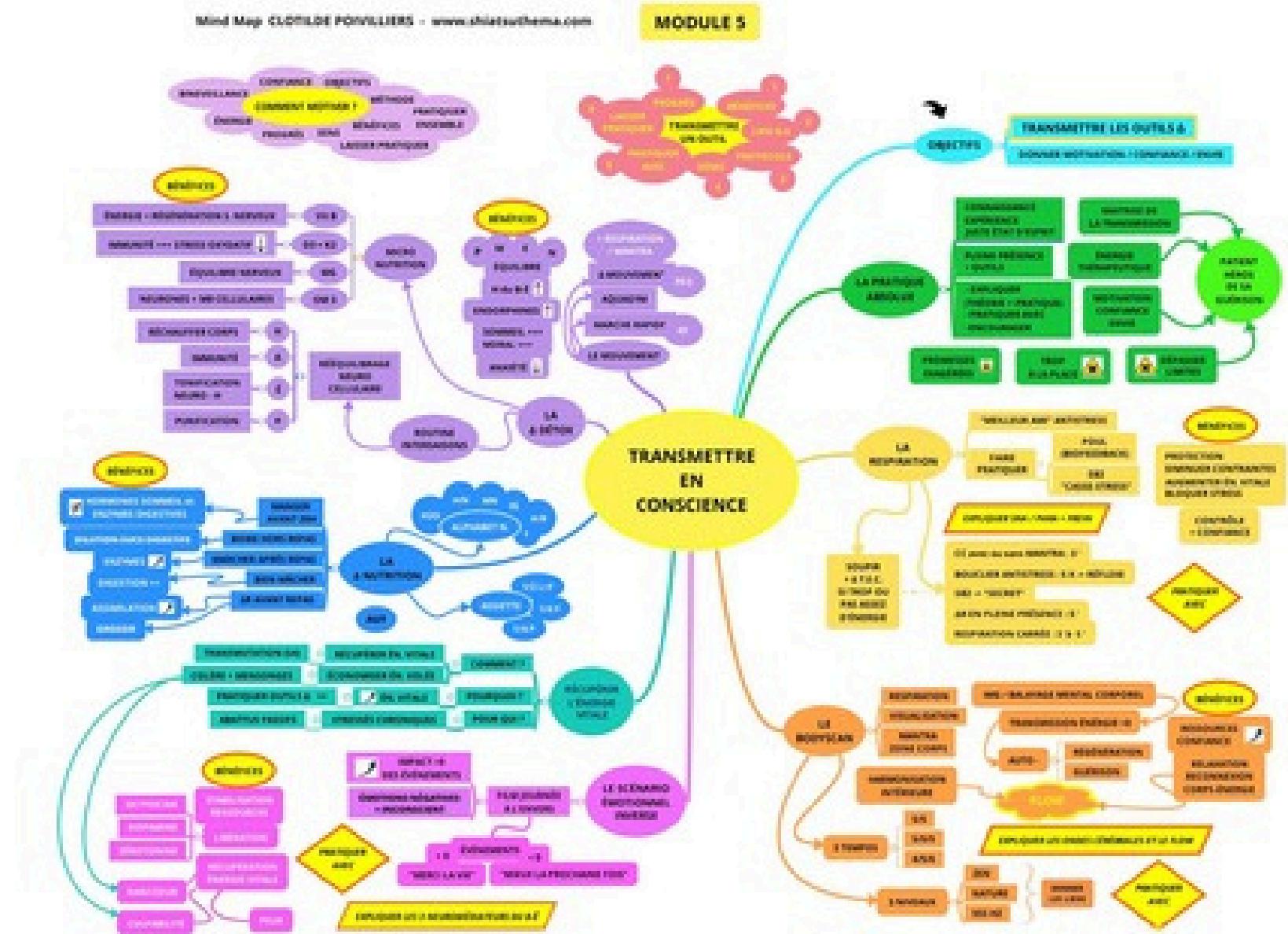
Briefing

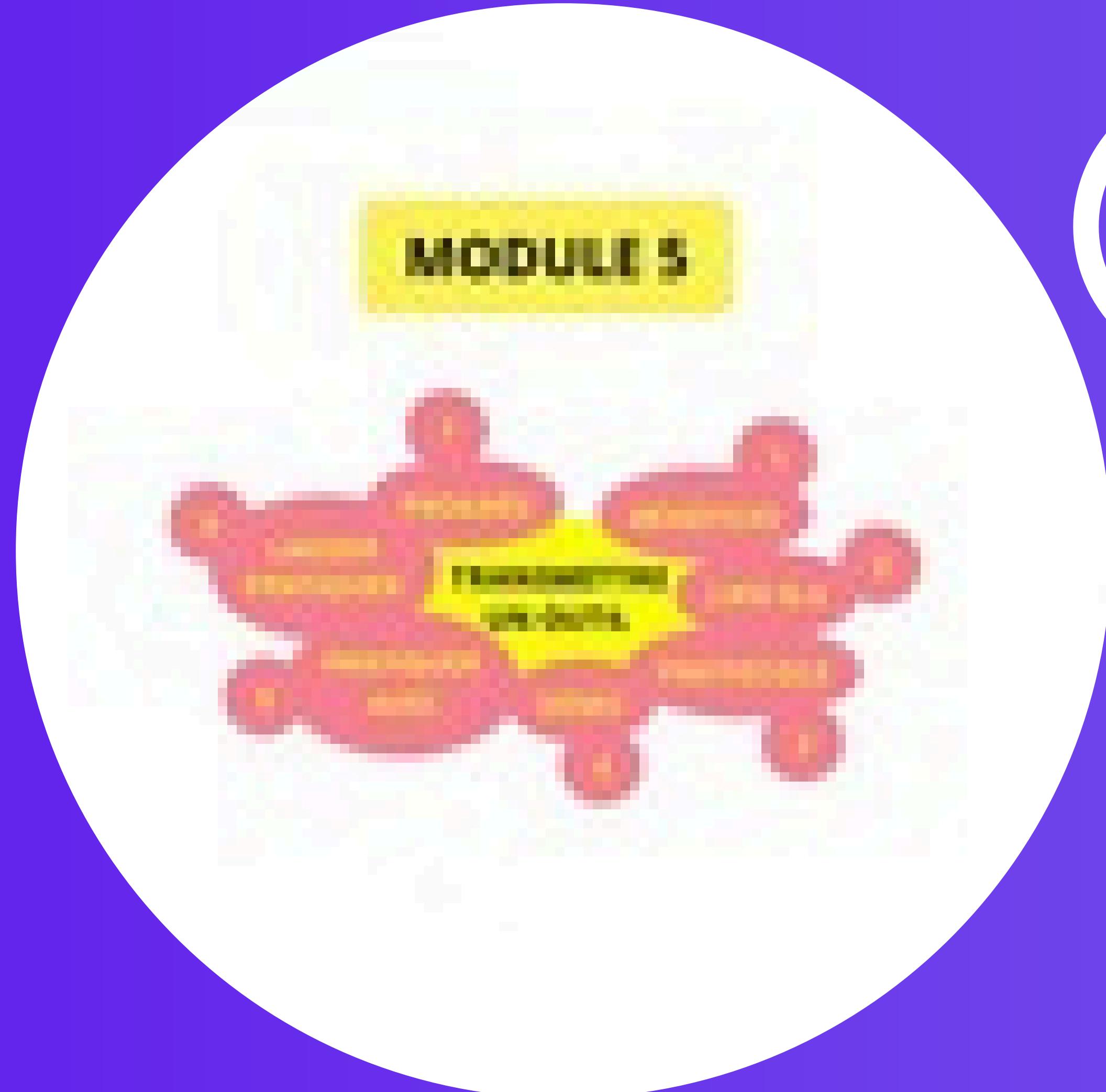
- 13h00-13h05
- 13h05-13H35
- 13H35-13H40

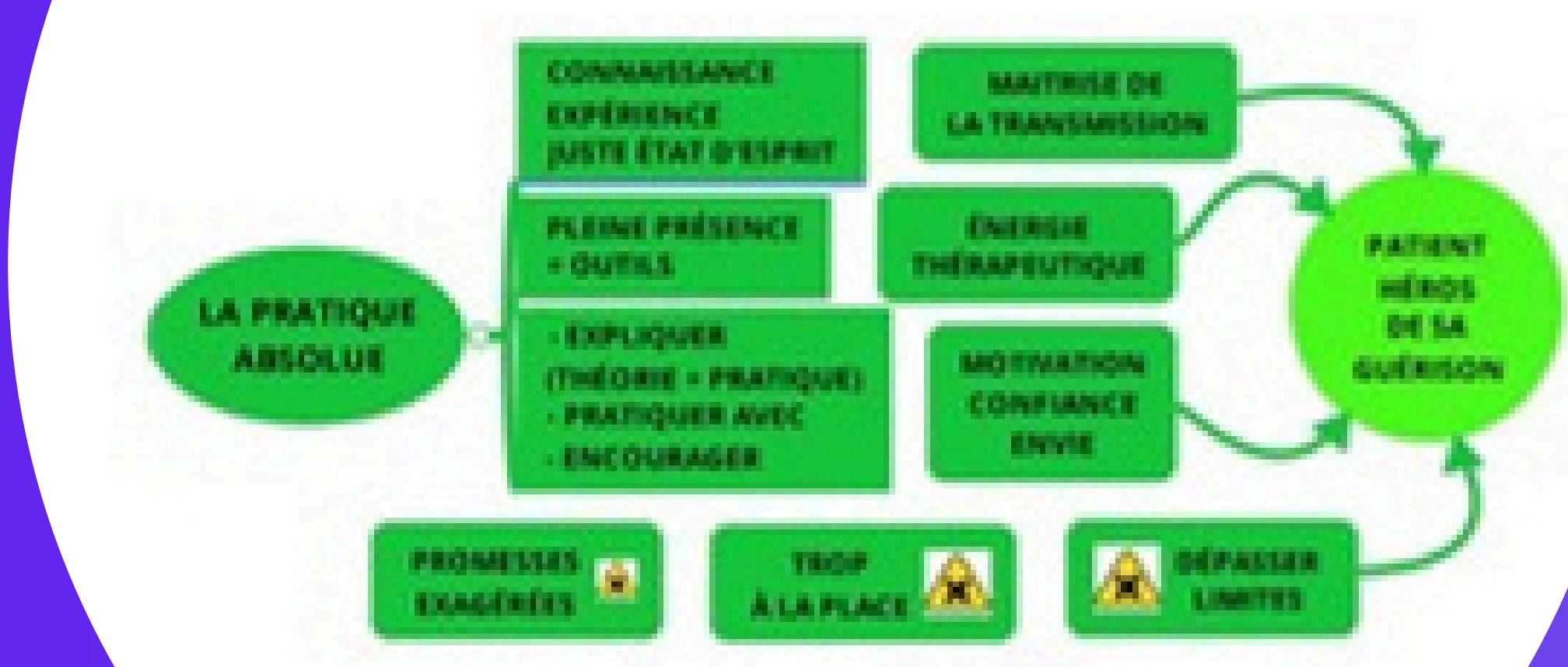
Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

13h40-13h45

Débrief en 3 minutes



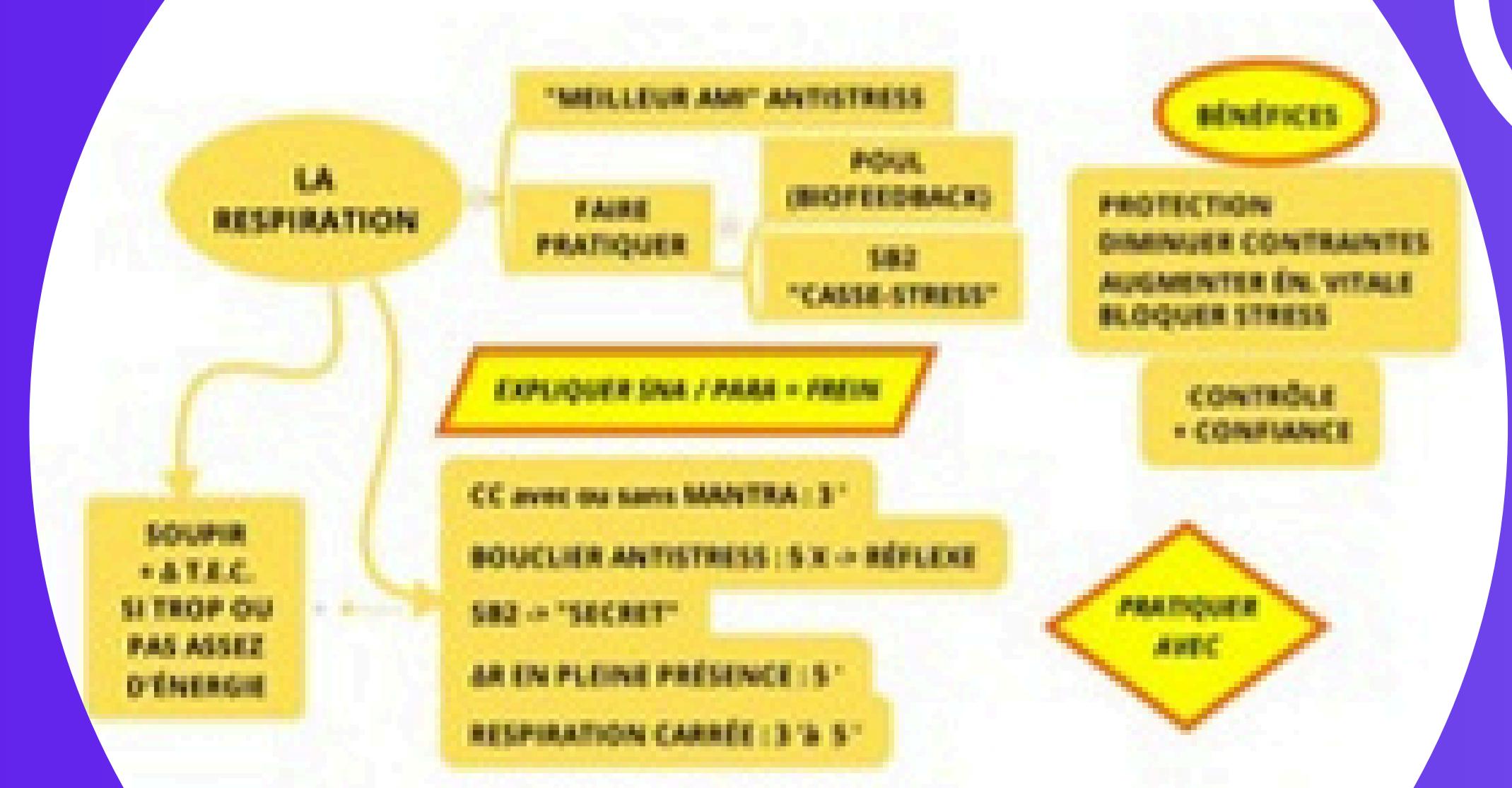




ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

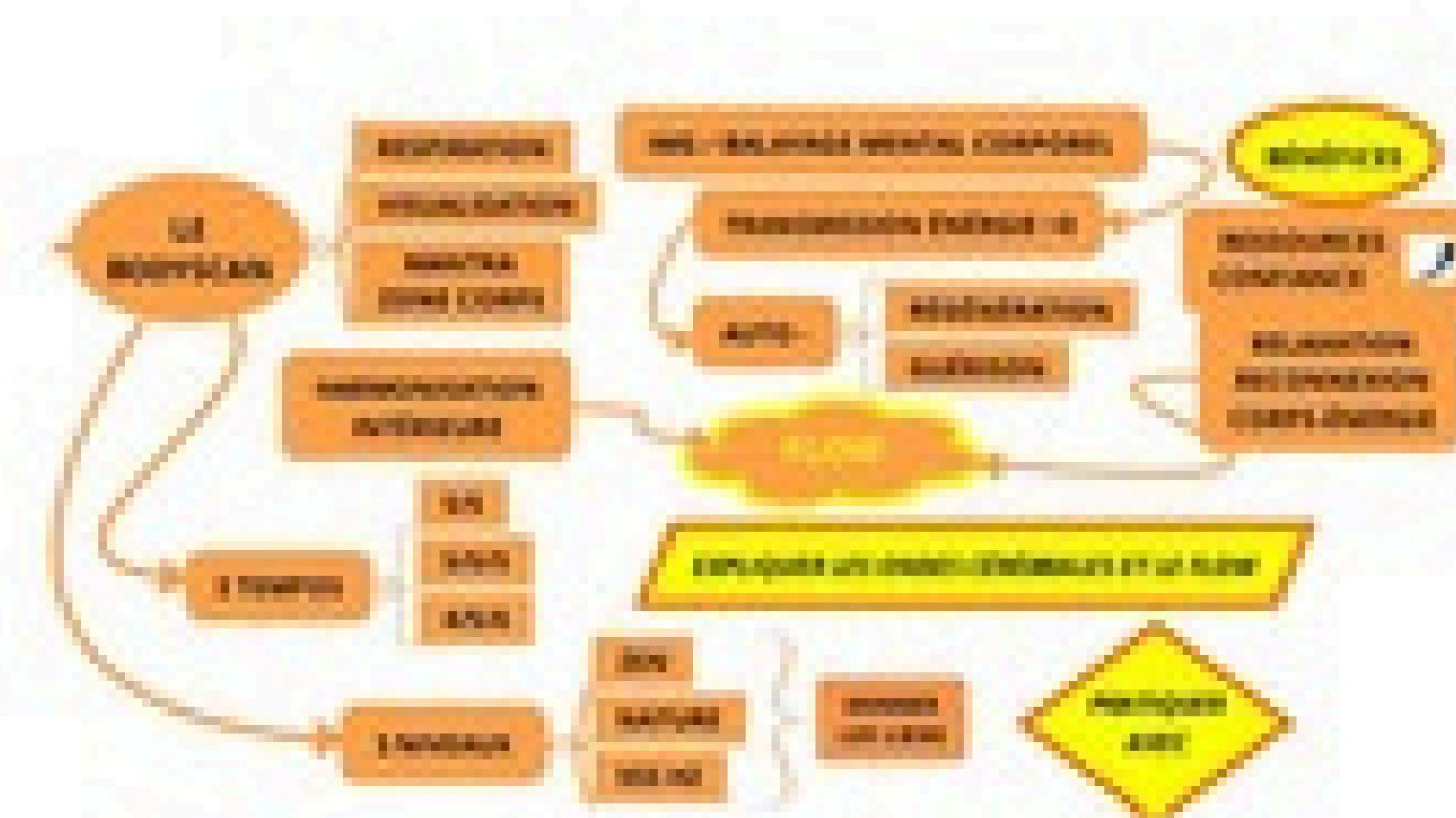
Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.

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



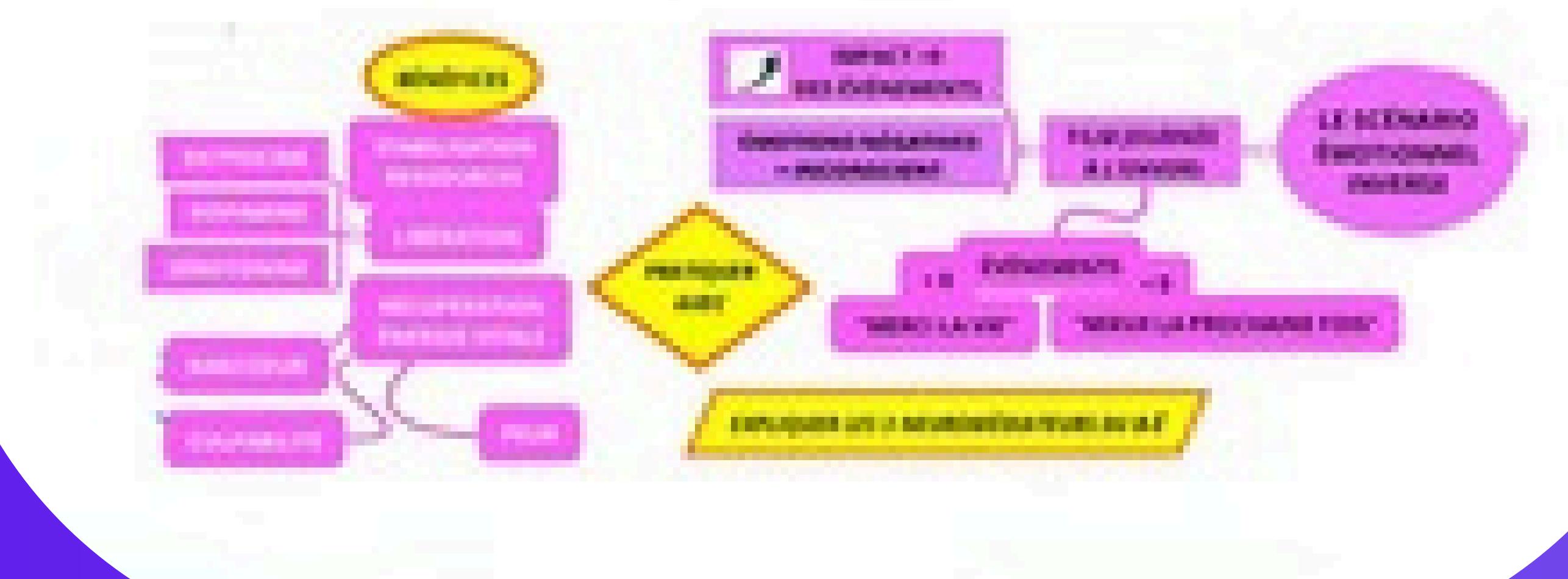
ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION - MOIS 3

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 ?



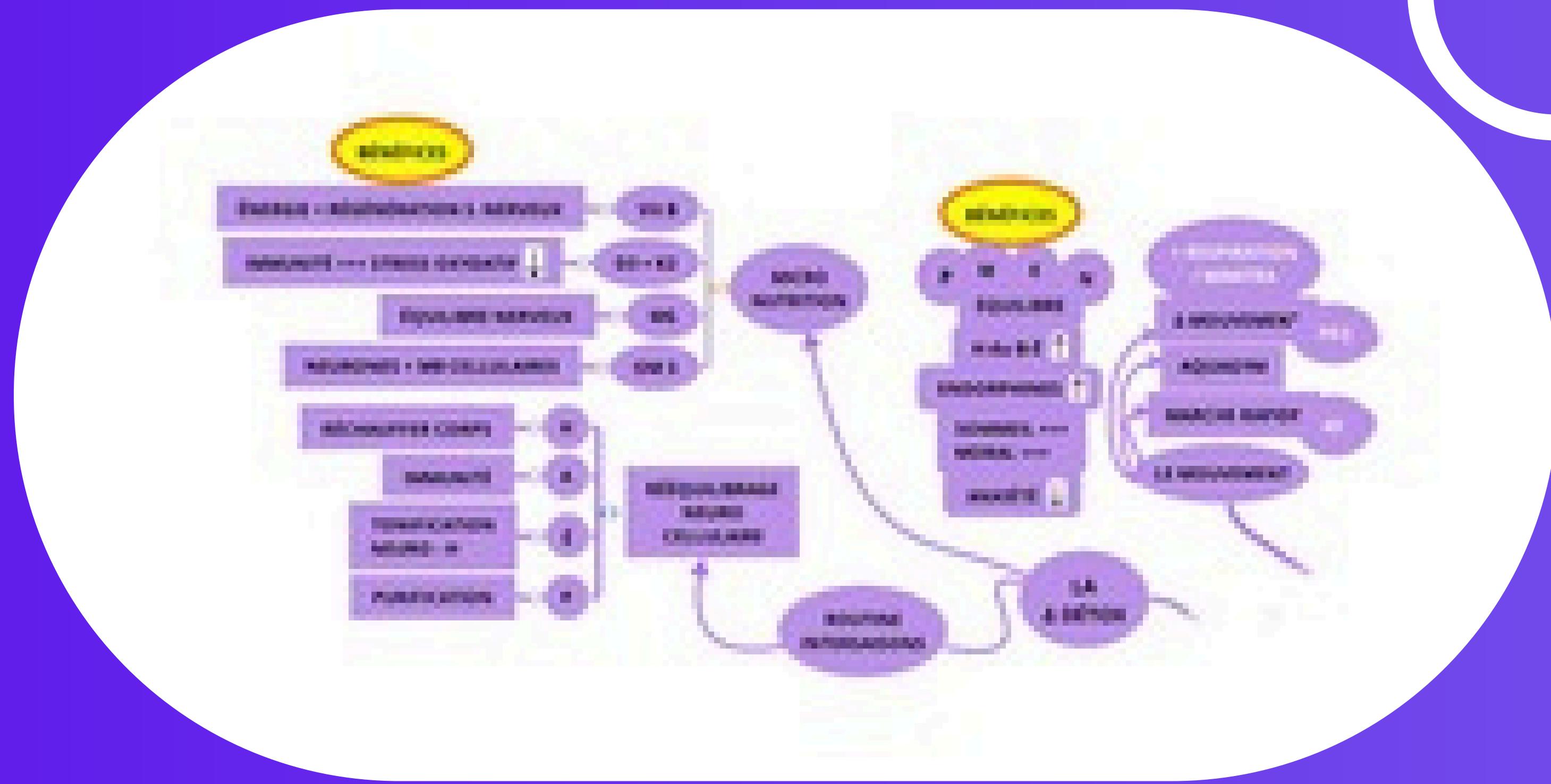
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I - MOIS 3

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 !

