

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

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



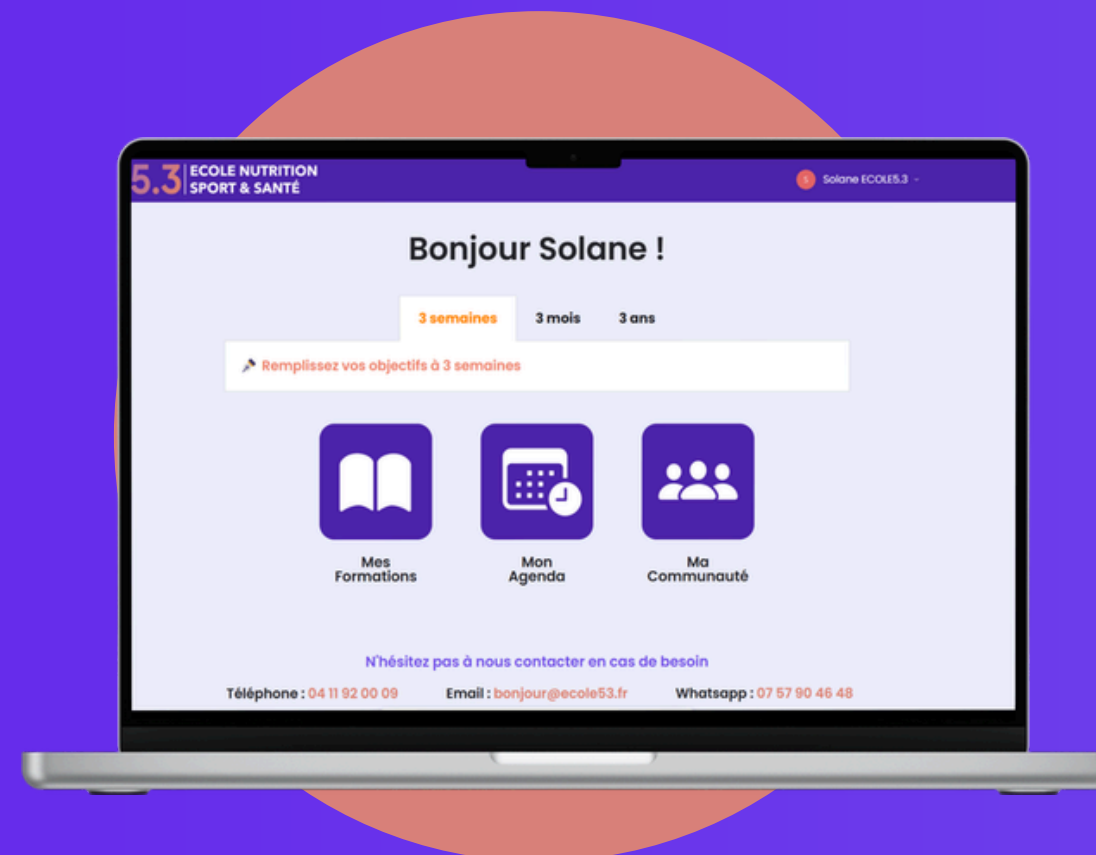


Les fondamentaux



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

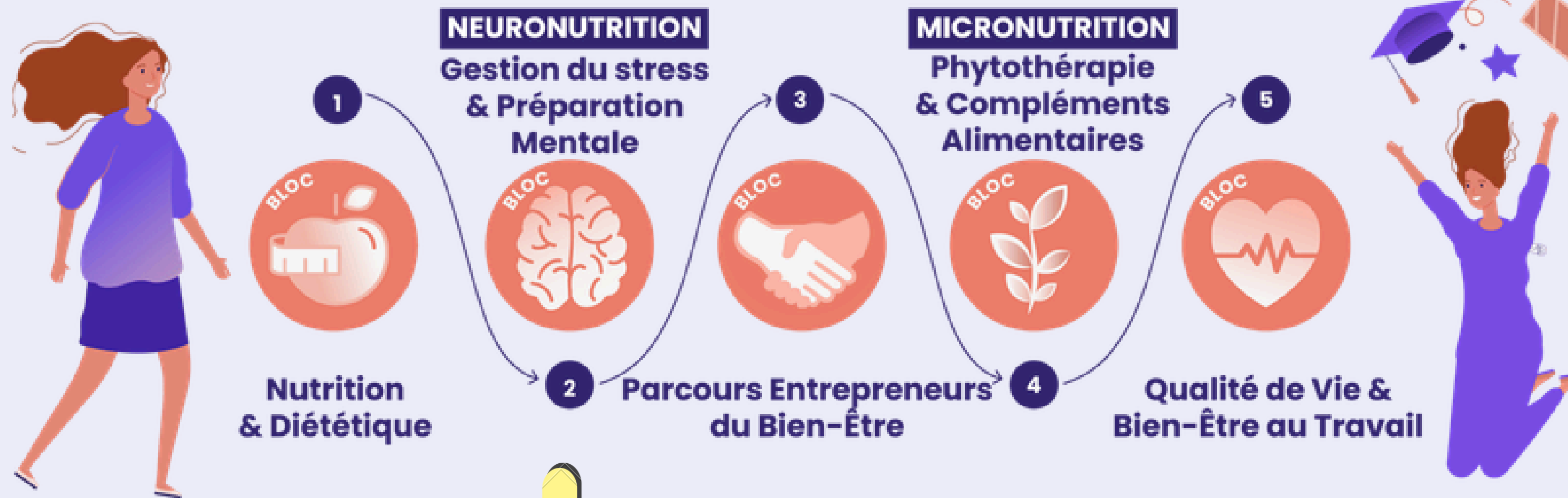
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



Votre Expert



Florian BOURDON



Coach et Maître Praticien en P.N.L



Expert en blocages internes



Mentor 5.3 Neuro-Nutrition

Mon rôle : Guider celles et ceux qui portent des **poids invisibles** — émotionnels, mentaux ou liés à leur histoire — à les identifier et à **se libérer** de ces fardeaux pour retrouver **clarté, légèreté et une direction plus juste** dans leur vie.



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

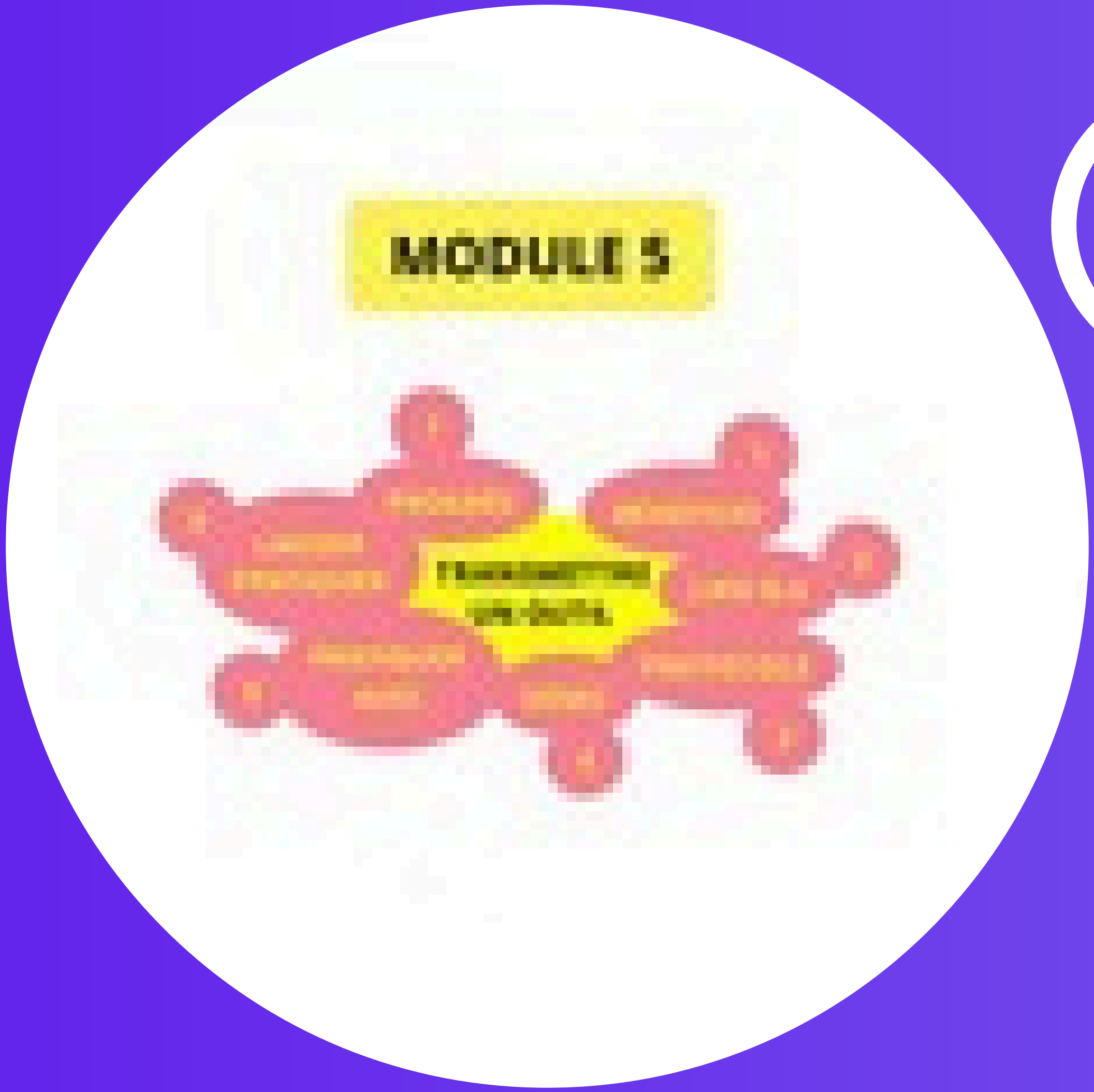
Introduction

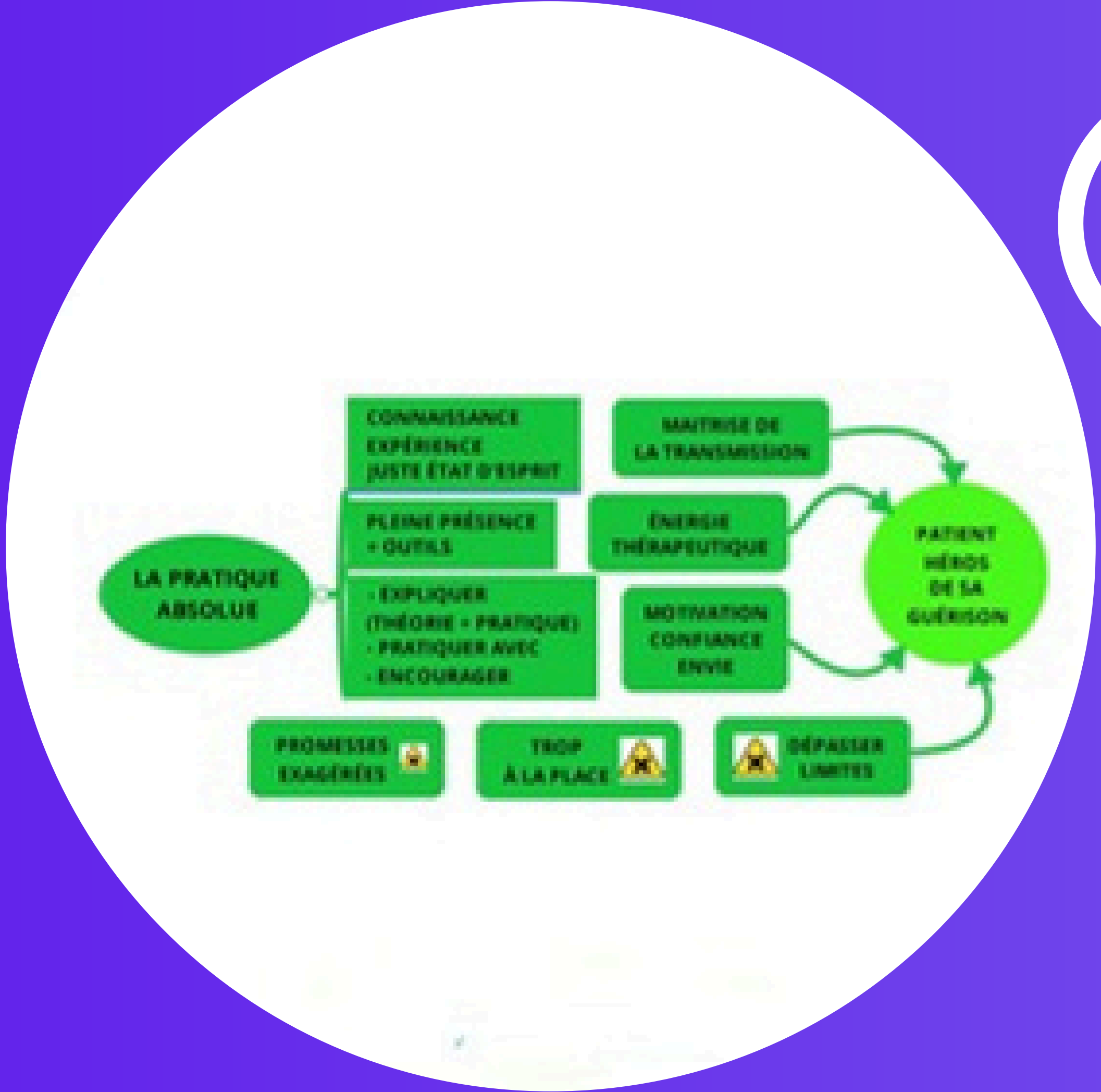
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes





LA PRATIQUE ABSOLUE

CONNAISSANCE
EXPÉRIENCE
JUSTE ÉTAT D'ESPRIT

PLEINE PRÉSENCE
+ Outils

- EXPLIQUER (THÉORIE + PRATIQUE)
- PRATIQUER AVEC
- ENCOURAGER

MAÎTRISE DE
LA TRANSMISSION

ÉNERGIE
THÉRAPEUTIQUE

MOTIVATION
CONFIANCE
ENVIE

PATIENT MÉROS
DE LA
GUÉRISON

PROMESSES
EXAGÉRÉES

TROP
À LA PLACE

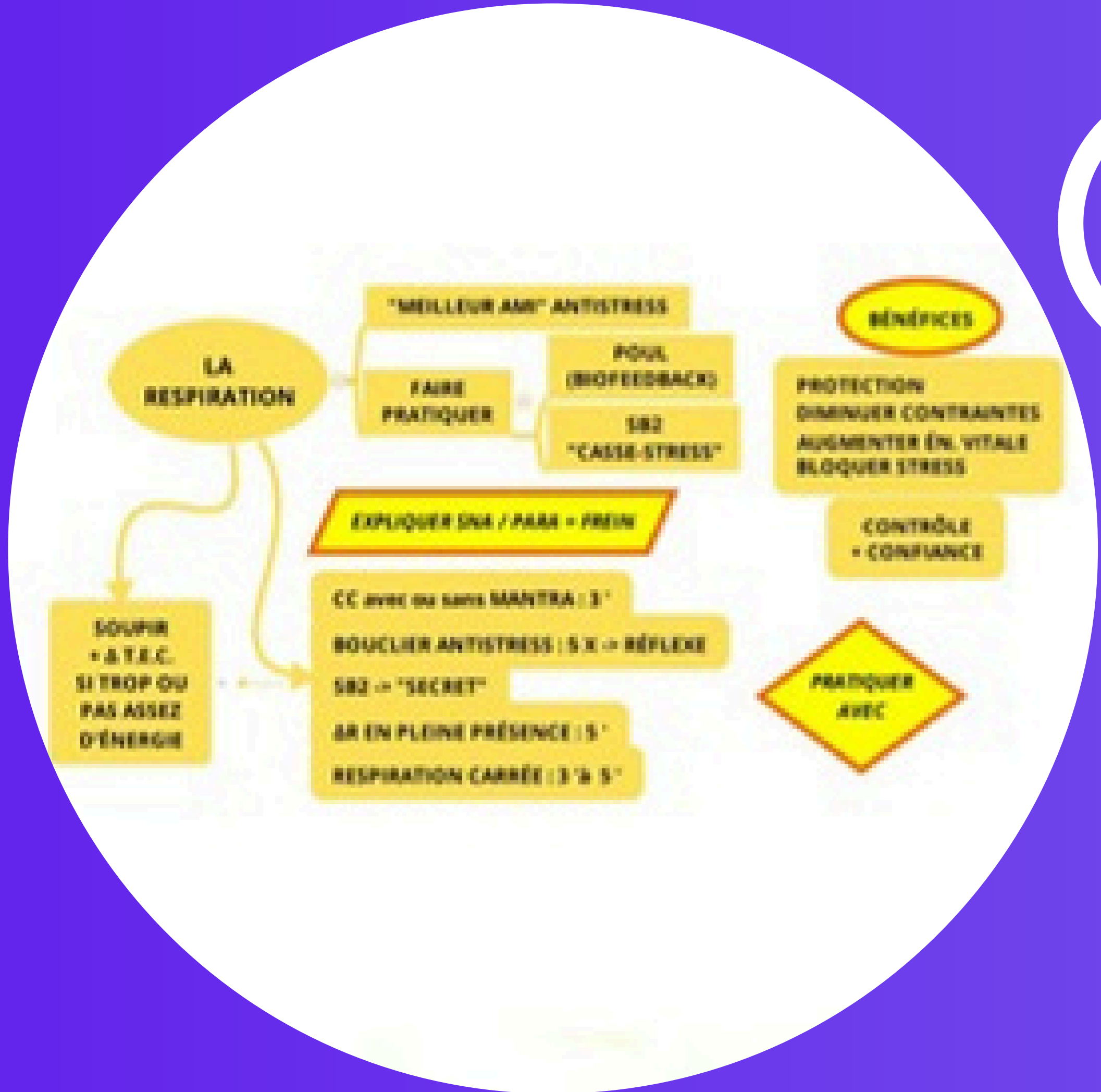
DÉPASSER
LIMITES



ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

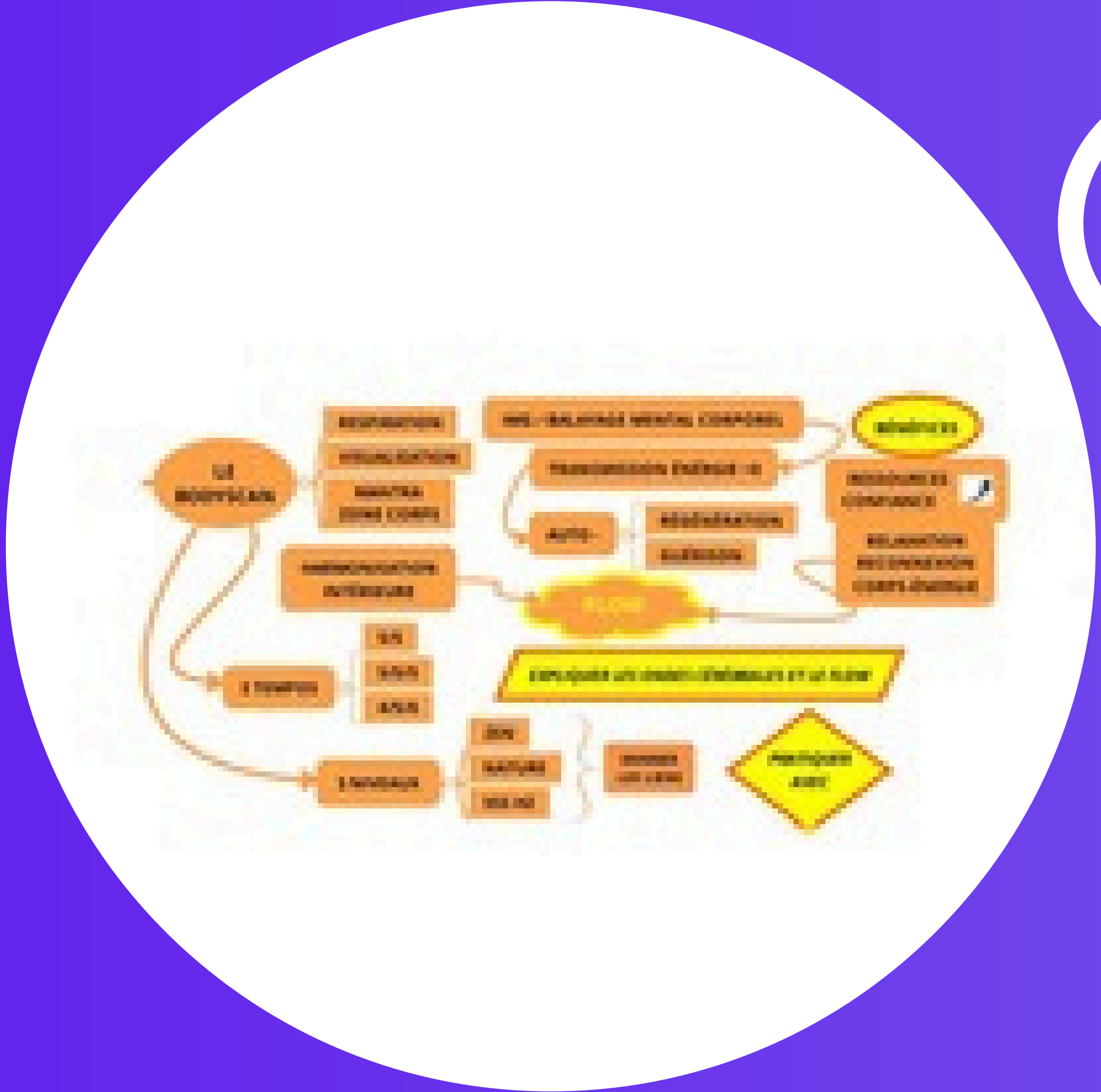
Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.

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



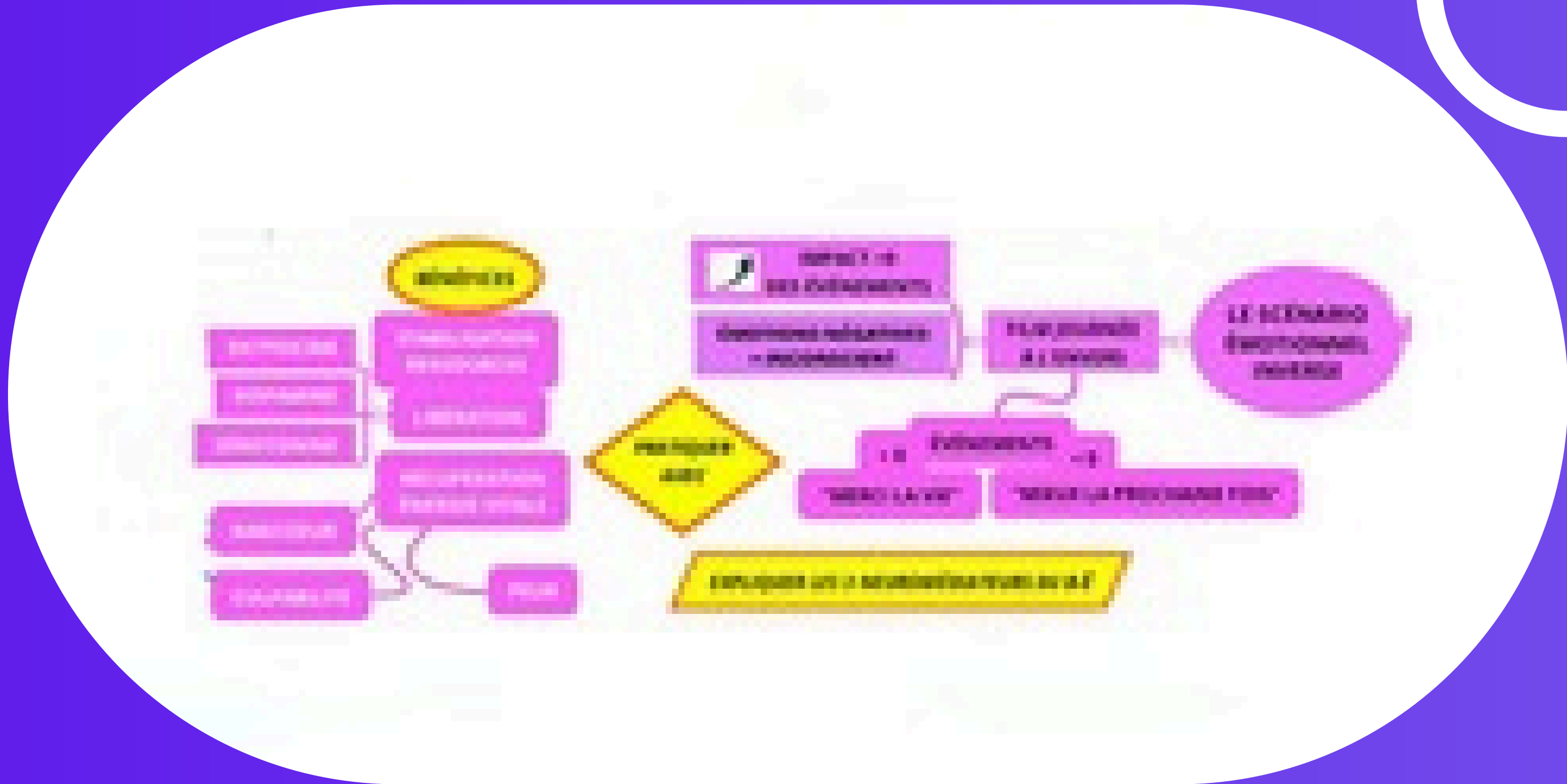
ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION – MOIS 2

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 2

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 ?

À VOS QUESTIONS !

