

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

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



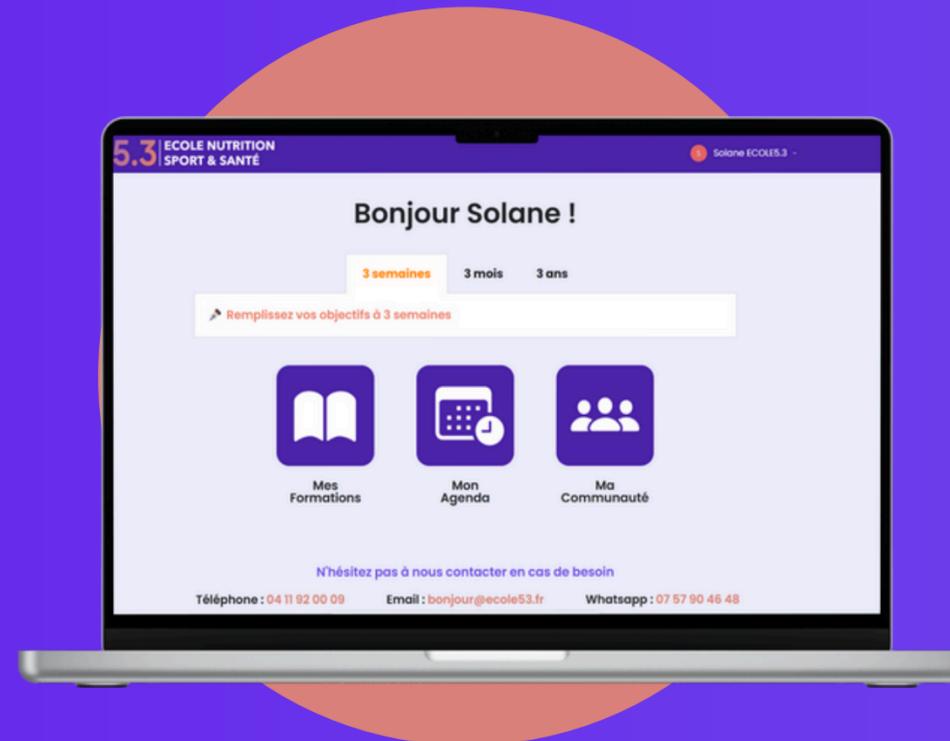


Les fondamentaux



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

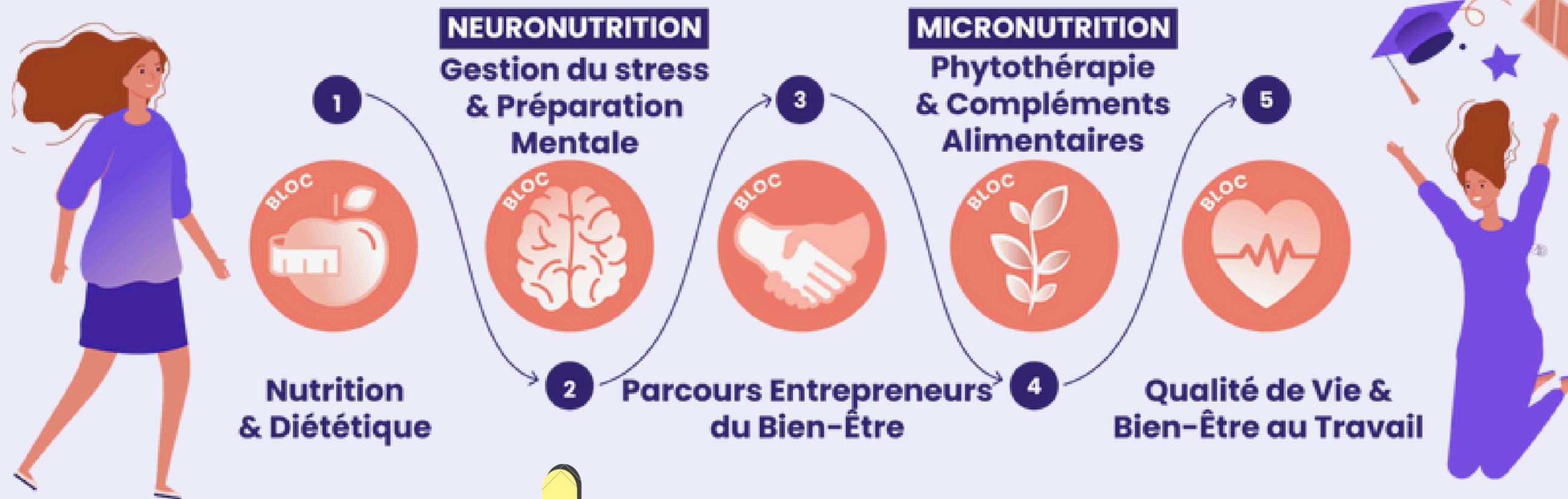
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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
Tuteur 5.3*

Conseiller Pleine santé :

SPÉCIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE :

- PSYCHONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- OPTIMISATION DU MICROBIOTE INTESTINAL POUR SOUTENIR L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

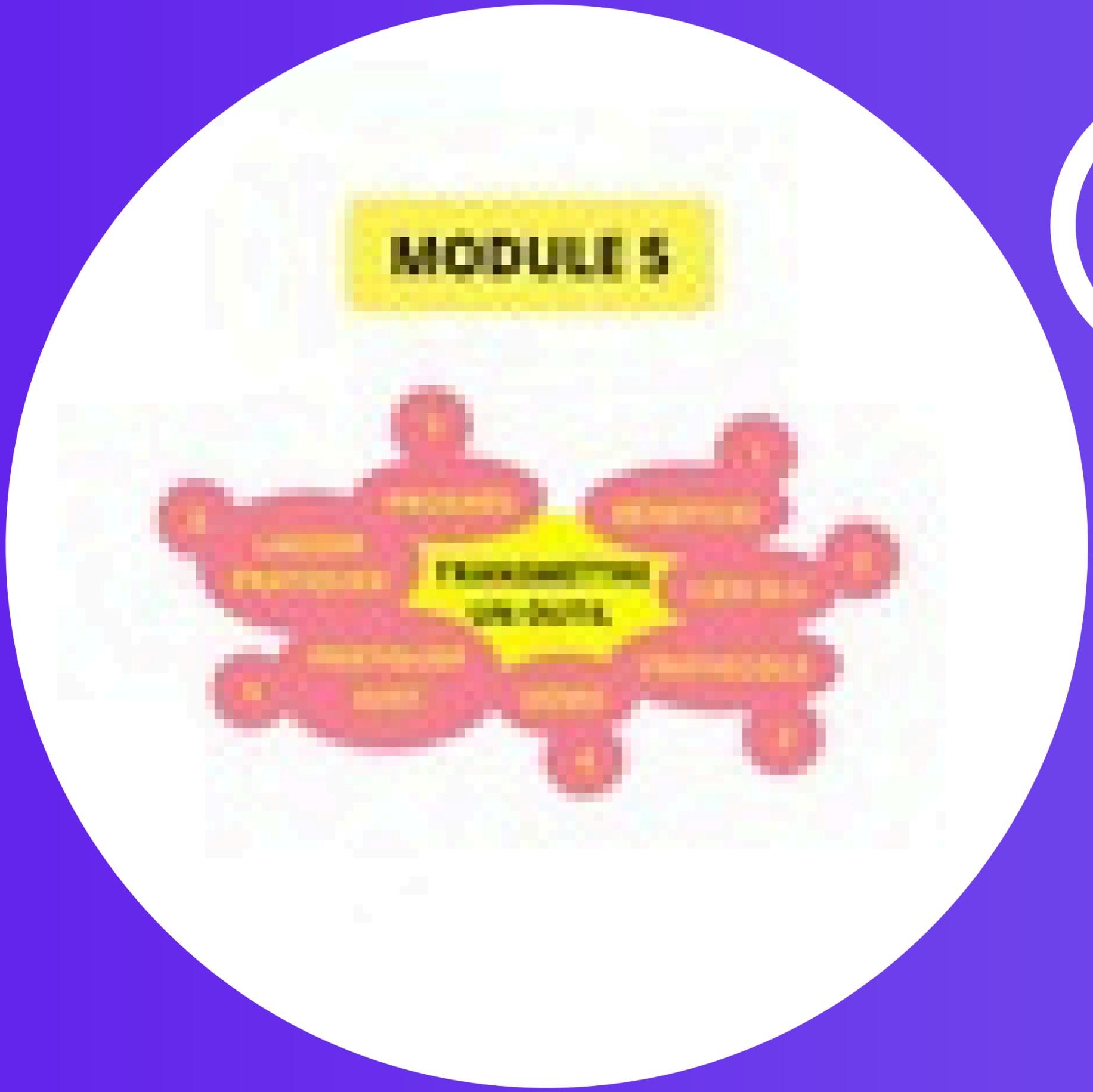
Introduction

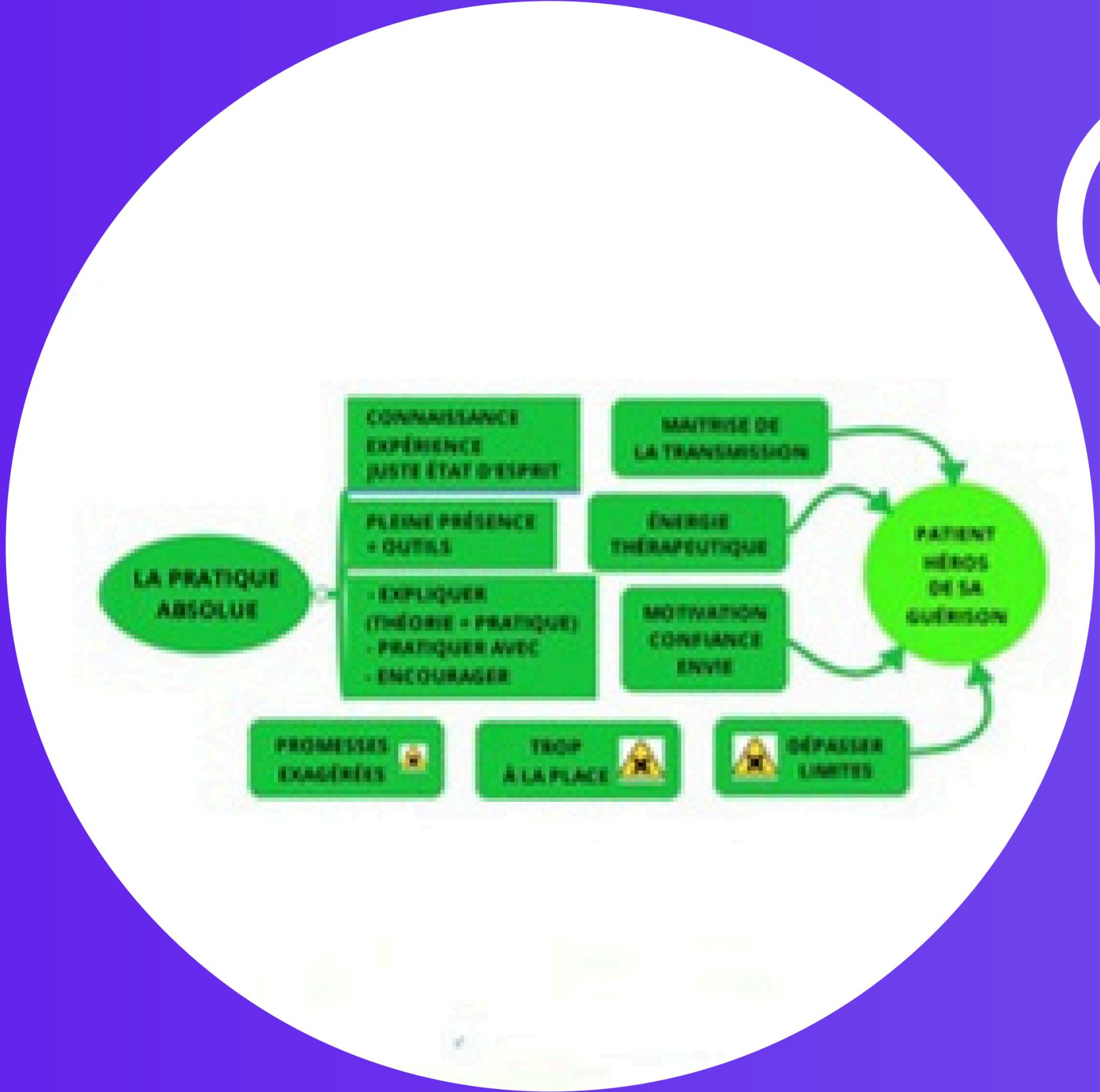
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

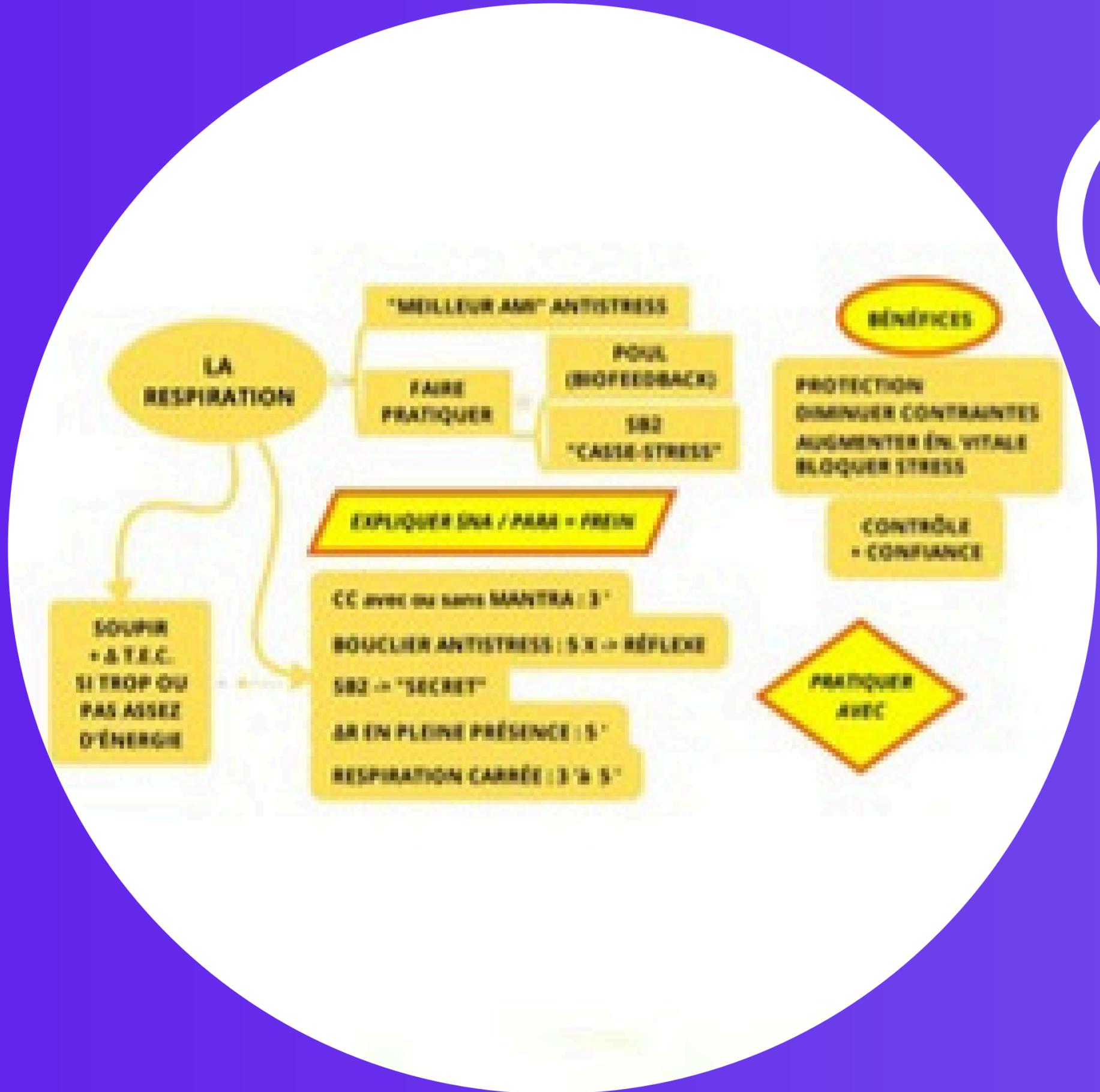




ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

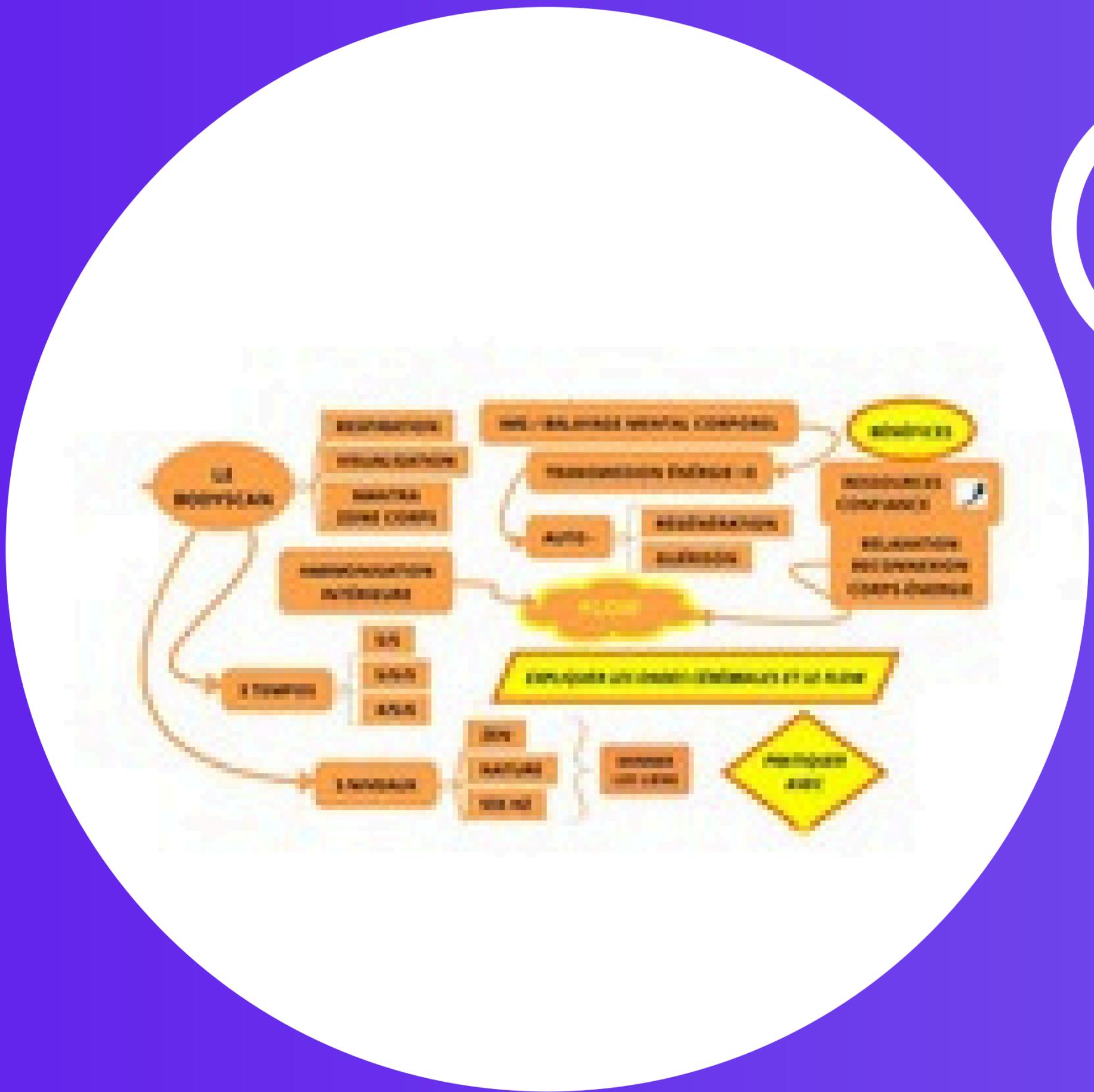
Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.

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



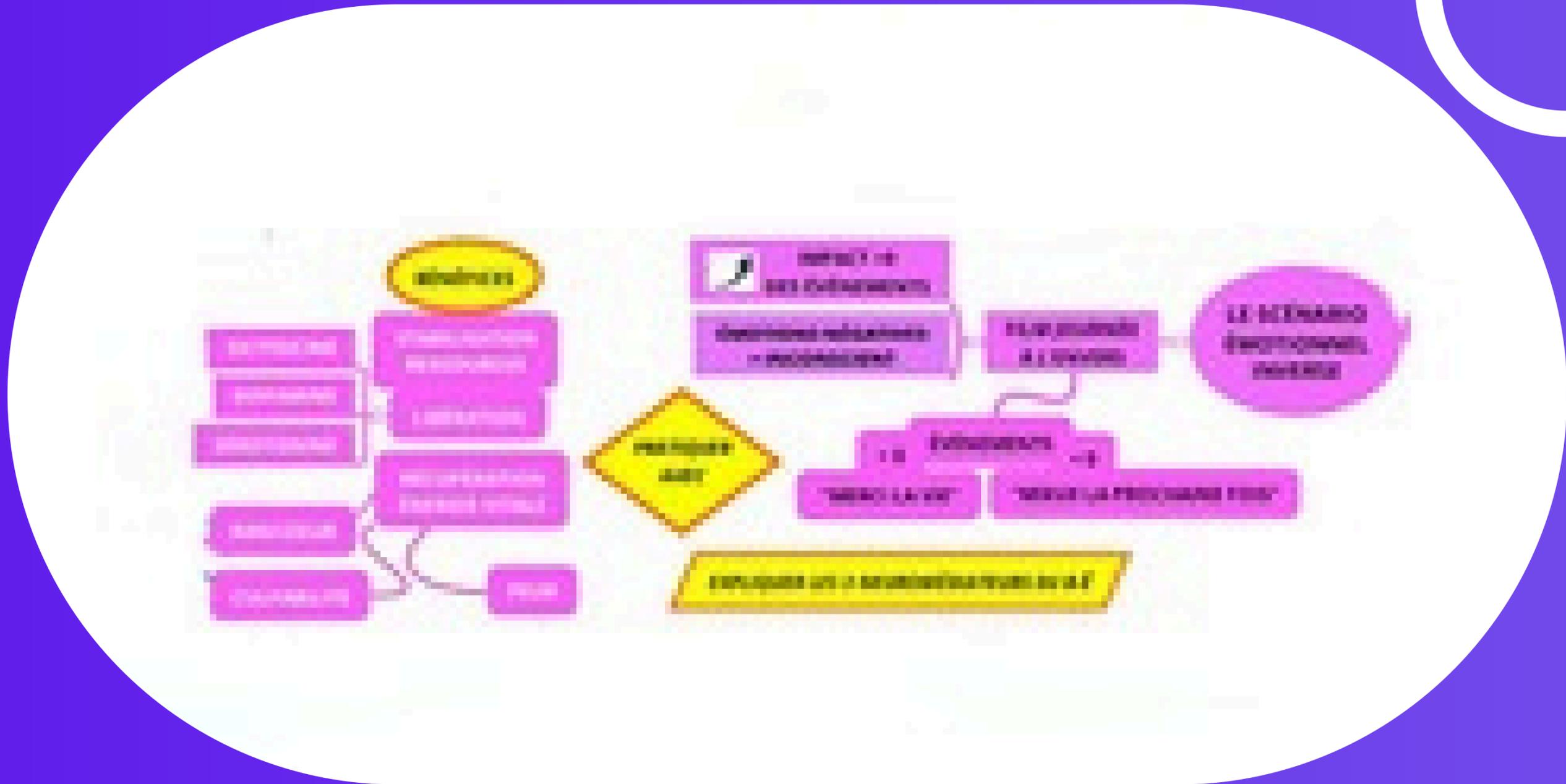
ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION – MOIS 1

Concernant la respiration, quels bénéfices pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité?



ZOOM SUR TRANSMETTRE LE BODYSCAN – MOIS 1

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



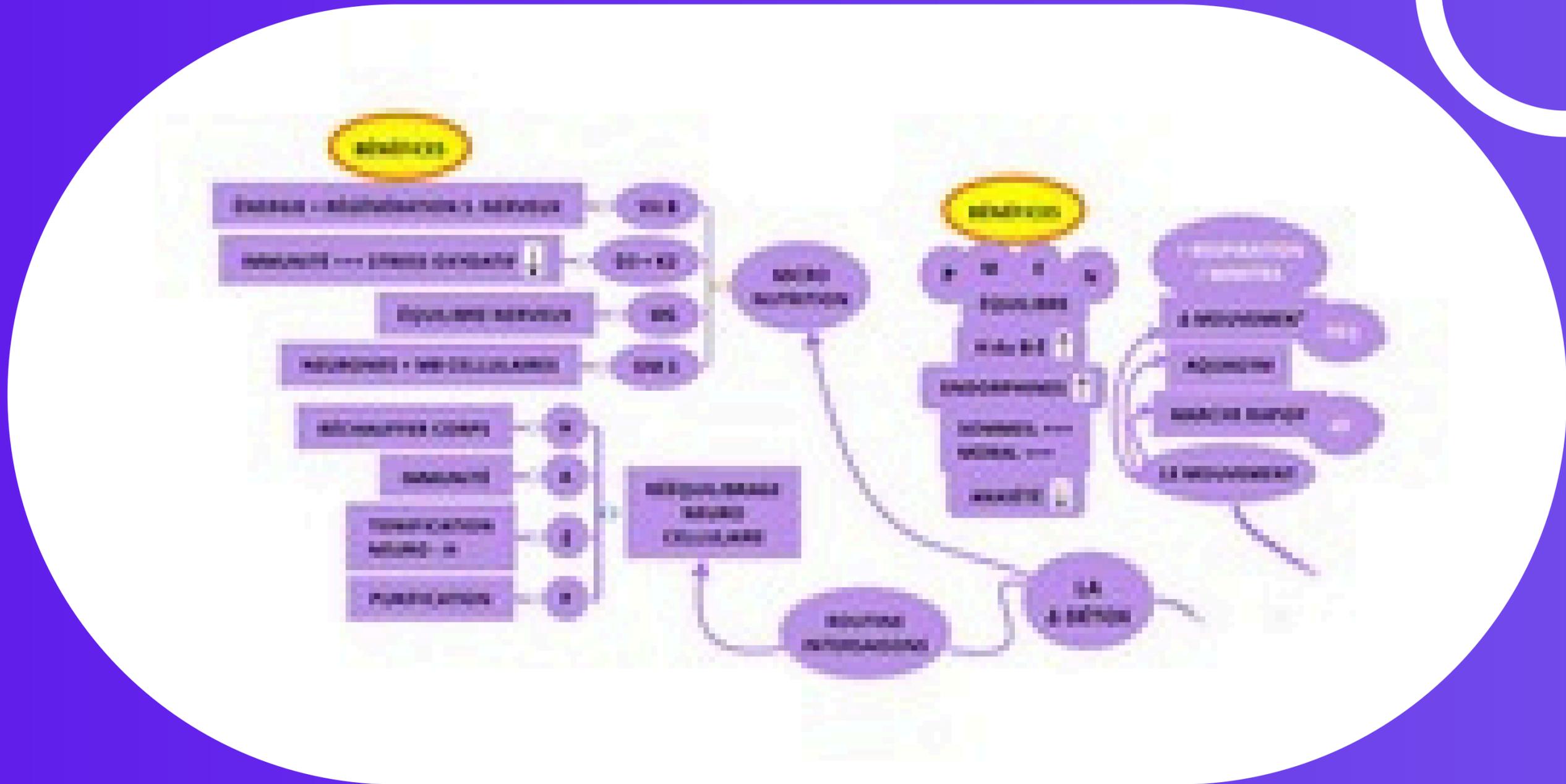
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 1

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



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA NUTRITION – MOIS 1

Comment pouvez-vous expliquer à Fabien le lien entre nutrition et stress ?



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA DÉTOX – MOIS 1

**Comment expliquer à Fabien
l'importance d'une détox à chaque
changement de saison ?**

À VOS QUESTIONS !

