

# Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Une équipe de **Mentors 5.3** pour vous accompagner



# À l'animation



## Conseillère Nutrition Pleine-Santé

MENTOR BLOC 3 – LE CLIENT DE COEUR ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

EX CADRE EN AGENCE DE COMMUNICATION ET EN INDUSTRIE

MAMAN DE 1 ENFANT

SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ET DE LEURS TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

- ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUEL 100% EN LIGNE
- SUIVIS NUTRITION, SPORT ET CYCLES MENSTRUELS

BTS DIÉTÉTIQUE EN COURS ...

Morgane

# À l'animation



- **Diététicienne Pleine-Santé**
- **Créatrice de la Spécialisation**
- **“Devenez Experts des Index Glycémiques”**
- **Super-Mentor**
- **Responsable des Compétences et Jurys**

**Mon Rôle : vous transmettre mes compétences et mon expérience.**

Claire Doray

*Quand*

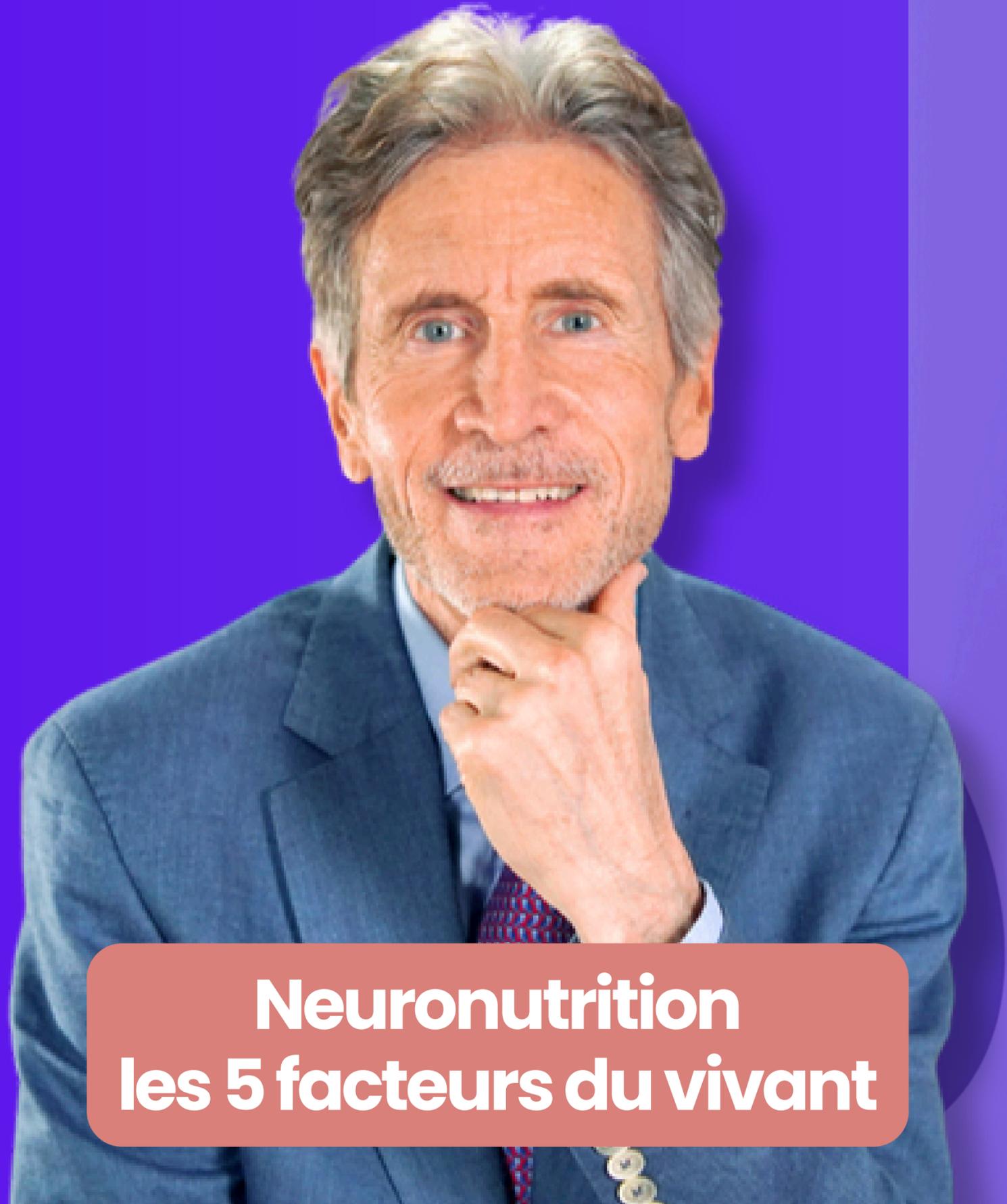
# A vos claviers !



Quel est  
**votre élément différenciant**  
en tant que Conseiller Nutrition Pleine-Santé ?

**TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...**





# TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



**Neuronutrition**  
**les 5 facteurs du vivant**

Dr. Yann Rougier

# AGENDA DU JOUR

12h45-13h00

Briefing

13h00-13h05

**Introduction / objectif du jour**

13h05-13h30

**Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique**

13h30-13h40

**Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition**

13h40-13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

# 3 volontaires

## Pour débriefer l'atelier du jour !



# AGENDA DU JOUR

12h45-13h00

Briefing

13h00-13h05

**Introduction / objectif du jour**

13h05-13h30

**Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique**

13h30-13h40

**Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition**

13h40-13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

# Module 4 et 5

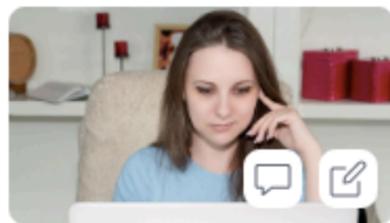
- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



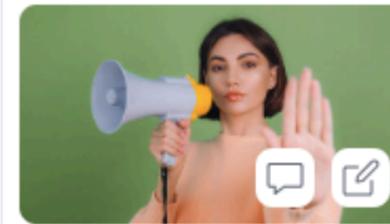
**[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...**  
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquis...



**[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien**  
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



**[Module 4.3.] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...**  
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



**[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...**  
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



**[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement**  
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



**[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population**  
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

# Cas pratique



Vous recevez en Bilan Nutrition, **Madame Chocolat** qui souhaite :

- **Perdre +/- 6 kg** pour la fête des 20 ans de son fils qui aura lieu dans 3 mois.
- **Retrouver sa Pleine-Vitalité** et se sentir en **meilleure forme physique**

# MADAME CHOCOLAT

50 ANS



## À PROPOS

**1**

En couple - 2 enfants

## PATHOLOGIES

**2**

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

**3**

1,65 m / 72 kg

## OBJECTIFS

**4**

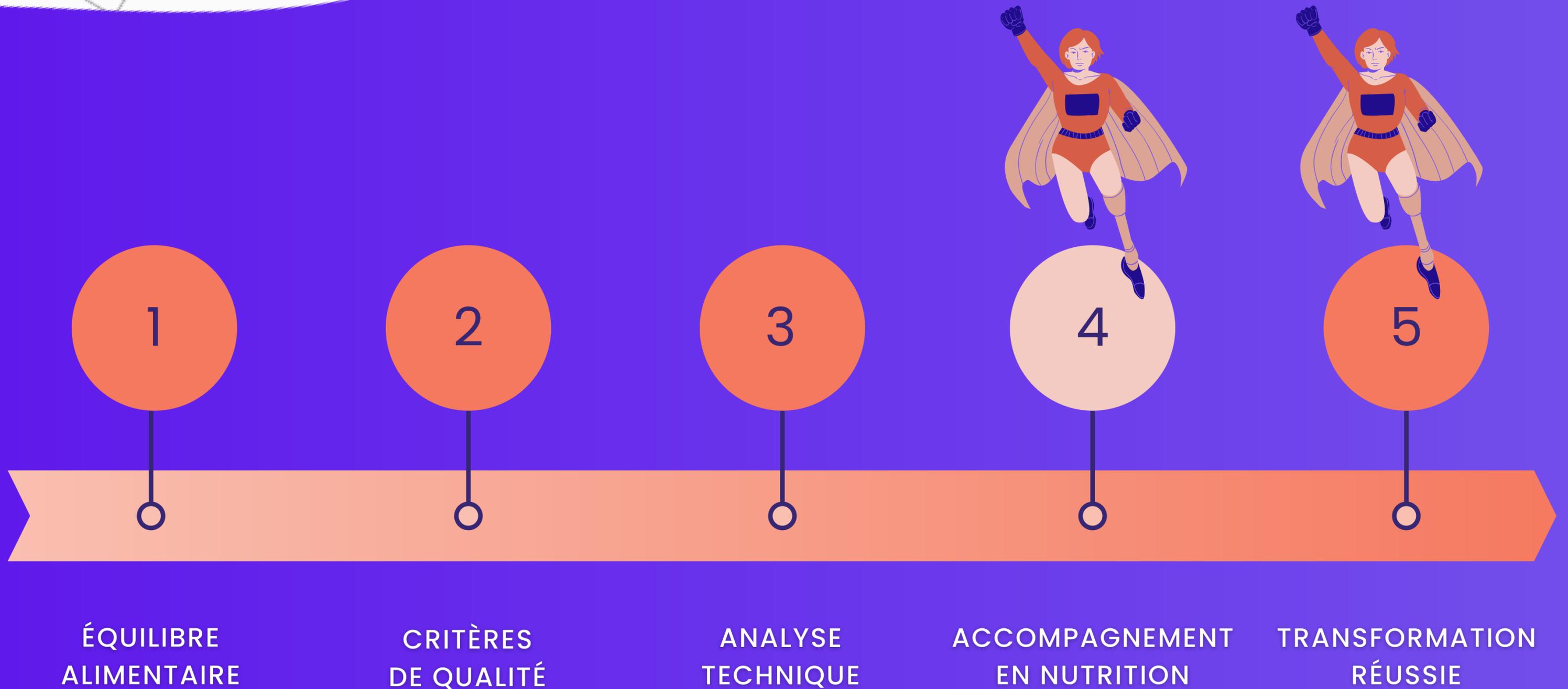
Perdre +/- 6 kg pour les 20 ans de son fils  
Retrouver sa forme olympique !

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**5**

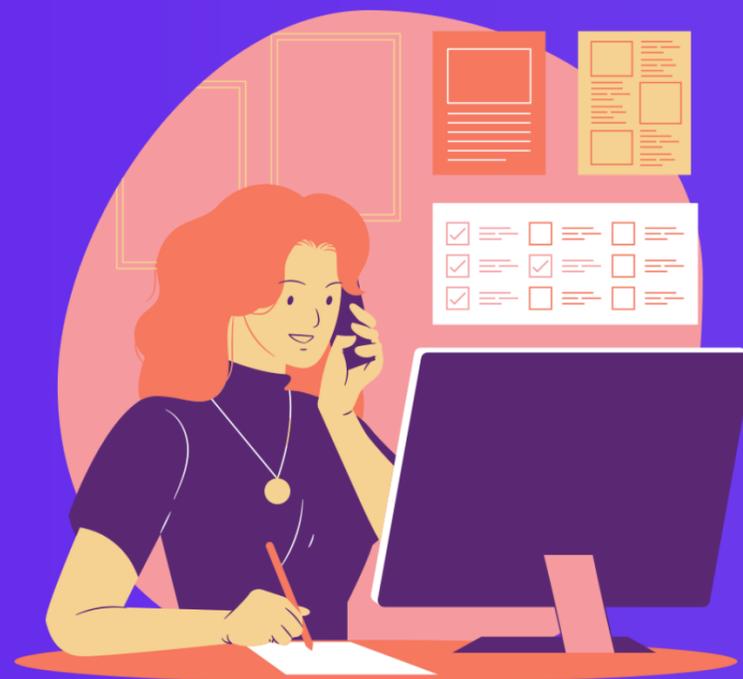
Active : marche 1h par jour et pratique de l'aquabike tonique 2 à 3 fois par semaine.

# Cas pratique



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,  
vous allez accueillir Madame Chocolat dans votre cabinet.

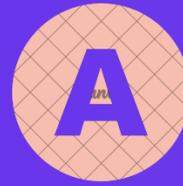


# SONDAGE N°1



*SONDAGE 1*

**Comment doit être votre lieu  
d'accueil ?**



Calme, sans parasite



Décoration sobre  
et soignée



Des assises  
confortables

RÉPONSE N°1 : **A** **B** **C**



*SONDAGE 1*

**Comment doit être votre lieu  
d'accueil ?**

Calme, sans parasite

Décoration sobre  
et soignée

Des assises  
confortables

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

### RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

Objectif : découvrir qui est la personne que vous allez accompagner et sa problématique.

- Contexte de vie
- Organisation pour les repas
- Relation à la nourriture
- Histoire de poids
- Activité physique : type, fréquence
- Antécédents médicaux et traitements en cours



## ANALYSE TECHNIQUE

### RECUEIL DE DONNÉES

2

Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- Poids, âge, taille, sexe et NAP
- Calculs de l'IMC et du poids santé
- Évaluation morphologie (autotest)
- Mensurations (tour de taille, hanches, bras, cuisses)
- Calcul du métabolisme de base et métabolisme total
- Définition du poids de forme



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,  
vous conseillez à Madame Chocolat  
de tenir un carnet alimentaire.

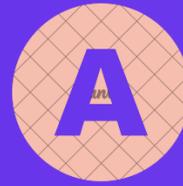


# SONDAGE N°2



SONDAGE 2

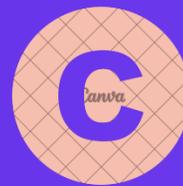
**Quelles sont les informations à noter dans le carnet alimentaire ?**



Les repas  
Les collations / grignotages

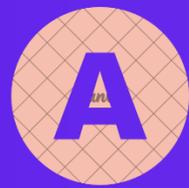


Les activités physiques



Autre : précisez !

RÉPONSE N°2 :



*SONDAGE 2*

**Quelles sont les  
informations à noter dans le  
carnet alimentaire ?**

Les repas  
Les collations / grignotages

Les activités physiques

Les émotions

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

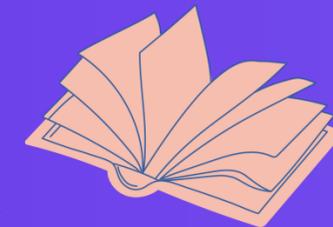
## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

- Nombre de repas par jour
- Grignotages et éventuelles collations
- Analyse de l'équilibre alimentaire
- Place occupée par les aliments-plaisir
- Hydratation et chrono hydratation
- Sensations de satiété et rassasiement
- Sensation de faim et émotions ressenties durant le repas



# Objectifs de Madame Chocolat

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

1

Remplir son carnet alimentaire pendant toute la durée de son accompagnement

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

### ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

**Votre client doit se sentir unique**



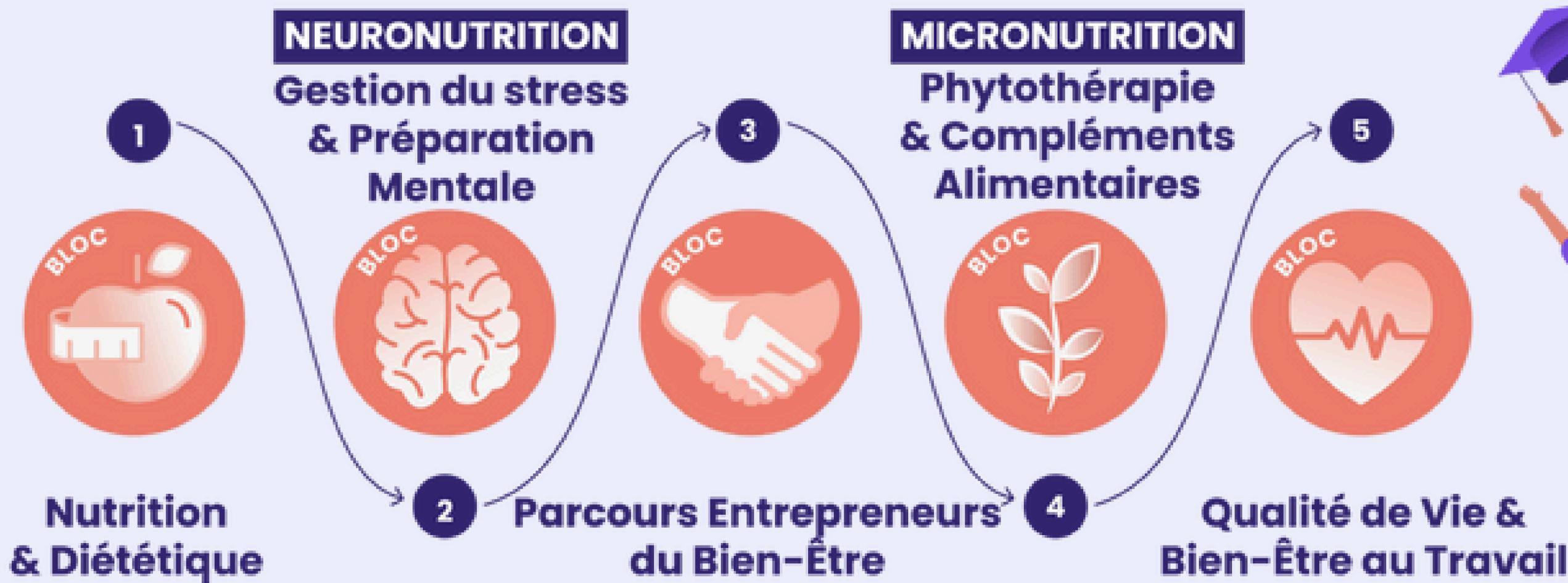
# La pause 5.3



5.3

ON

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



# 3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



## Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES  
IG  
ET RÉUSSISSEZ  
TOUS VOS  
PROGRAMMES D'  
ACCOMPAGNEMENT



## Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES  
SPORTIFS ET LES  
ENTREPRENEURS  
VERS LA  
NUTRITION-  
PERFORMANCE



## Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE  
PASSION SUR LES  
RÉSEAUX  
SOCIAUX ET  
DÉVELOPPEZ  
VOTRE ACTIVITÉ

# Comment y accéder ?

## ESPACE ELEVES



ACCUEIL **Parcours Nutrition Pleine Santé** RETOUR



BLOC 1 Nutrition & Diététique

BLOC 2 Gestion du Stress & Mental

BLOC 3 Création d'entreprise & Marketing Digital

BLOC 4 Phytothérapie & Micronutrition

BLOC 5 Qualité de vie & Bien-Être au travail

CONNEXION AUX FORMATIONS

L'école 5.3, c'est aussi

SPÉCIALISATION NUTRITION AVEC CLAIRE DORAY	SPÉCIALISATION ENTREPRENEUR AVEC MARIE-PIERRE BOUYAUX	BILAN DE COMPÉTENCES 8 H D'ACCOMPAGNEMENT – ÉLIGIBLE AU CPF
 <b>INDEX GLYCÉMIQUES</b>	 <b>RÉSEAUX SOCIAUX</b> PARTAGE TA PASSION	 <b>TROUVE LA VOIE</b> PRO QUI TE RESSEMBLE
Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas	Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux	Définis ton projet, donne-lui du sens et passe à l'action

# Présentation du Parcours Entrepreneur 5.3



# Un parcours dédié aux entrepreneurs du bien-être

## Un parcours dédié

### Niveau 1 / Première année

Création de ton offre et lancement de ton activité

### Niveau 2 / Deuxième année

Développement & Accélération de ton activité

### Niveau 3 / Troisième année

Digitalisation de ton activité

# Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens **élèves** de l'Ecole
- 2 **Accompagnent** des clients
- 3 Ont à cœur votre **développement**

Chaque mentor est  
à votre écoute 🤝



Et en +

Des bonus exclusifs inclus dans  
votre Parcours  
Entrepreneur du Bien-Être 🌟😊



# Des bonus exclusifs inclus dans votre Parcours Entrepreneur du Bien-Être 🌟😊



**Un tuto + des outils concrets pour  
fixer et suivre des objectifs, et  
accompagner tes clients vers une  
vraie transformation 🎯**

# Des bonus exclusifs inclus dans votre Parcours Entrepreneur du Bien-Être 🌟😊



💰 **La méthode pour intégrer la vente de compléments alimentaires dans vos accompagnements et générer une nouvelle source de revenus.**

# Des bonus exclusifs inclus dans votre Parcours Entrepreneur du Bien-Être 🌟



📋 L'expertise de David, ancien comptable, pour vous guider dans toutes vos démarches administratives en toute sérénité.

# Mes premiers **Templates** pour les Réseaux Sociaux

- 1 Me présenter
- 2 Présenter ma solution et mon offre
- 3 Partager mon expertise



# Trame d'une **brochure de présentation** et courrier de **partenariat** à déposer aux professionnels de santé



# Tableur permettant de valider mon **business model**

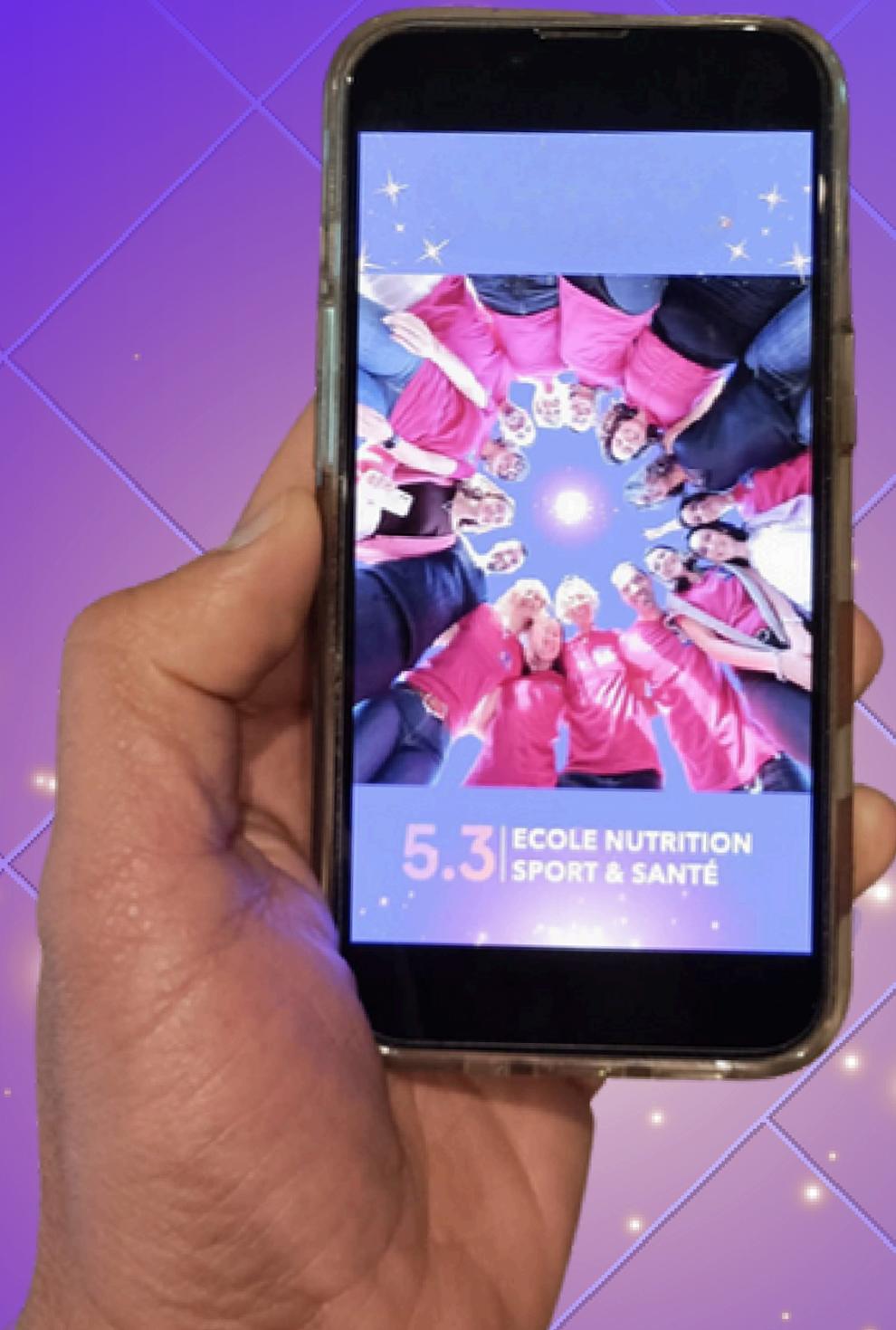
Combien de client ?  
Combien de temps ?

Tout est là



**Business Model**

Fin de la **pause 5.3** : on reprend !



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

En ce moment, elle a une charge de travail plus importante.

Elle sent stressée avant de partir au travail  
et en fin de journée, particulièrement.

# SONDAGE N°3



*SONDAGE 3*

**Quels conseils Pleine-Santé  
pouvez vous  
lui proposer ?**

A vos claviers !

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

### ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

# 5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique



## TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



# Objectifs de Madame Chocolat

## Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

2

Mettre en place une routine de respiration matin et soir  
+ lors des moments de stress au travail :  
5 min de cohérence cardiaque minimum 3 fois par jour

# Objectifs de Madame Chocolat

## Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

1

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

2

Mettre en place une routine de respiration matin et soir  
+ lors des moments de stress au travail :  
5 min de cohérence cardiaque minimum 3 fois par jour

# LES LIMITES DE COMPETENCES

Elle aimerait que vous accompagniez de sa nièce enceinte de 5 mois dans le cadre de sa grossesse ?

Quelle est votre approche ?

# LES LIMITES DE COMPETENCES



## TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

dans le cas des pathologies, des traitements,  
des TCA et des 5 profils spécifiques

La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.  
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle  
et de vos compétences professionnelles.

# LES LIMITES DE COMPETENCES

## LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

- Les enfants – adolescents
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les femmes ménopausées
- Les sportifs



# Objectifs de Mme Chocolat

Pour résumer ce cas pratique d'accompagnement, voici **les objectifs qu'on à établi avec Madame Chocolat :**

# Objectifs de Mme Chocolat

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

3

Intégrer régulièrement des aliments riches en calcium :  
fromages à pâte dure (cantal, comté, beaufort, edam, etc.)  
amandes, sardines (avec arrêtes), légumes à feuilles vertes (cresson, épinards, vert de poireau, mâche, etc.)

# Objectifs de Madame Chocolat

4

Valider les objectifs de la semaine dernières : ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré, consommer des riches en calcium, prendre source de protéines à chaque repas

5

Composer une assiette santé à chaque repas, midi et soir et toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes + fruit et/ou yaourt

6

Prendre le réflexe de toujours analyser les étiquettes alimentaires pour tous les produits non bruts.

# Objectifs de Madame Chocolat

7

Prendre du recul avec son pèse personne : se peser maximum une fois par semaine

# Objectifs de Madame Chocolat

8

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

9

Mettre en place une routine de respiration matin et soir  
+ lors des moments de stress au travail :  
5 min de cohérence cardiaque minimum 3 fois par jour

Objectif de poids : 66 kg

# AGENDA DU JOUR

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

**13h40–13h45**

**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**

# Debriefing



# Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND  
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS  
AUTOUR DE SON PROJET  
ET DES COMPÉTENCES**

# Devoir en groupe

Dans votre groupe WhatsApp :

Entraînez-vous à expliquer  
**en quoi les 5 facteurs du vivant  
sont votre élément différenciant**  
en tant que  
Conseiller-Nutrition Pleine-Santé





**Merci à tous pour votre participation ! 🎉**

**Et pour aller encore plus loin,  
rejoignez-nous pour notre  
Séquence Waouw 🌟**