

Développer son activité d'accompagnement

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Chantal

**EXPERTE COMPÉTENCE.
NUTRITION ET GESTION DU STRESS 5.3**

Conseillère Pleine Santé

Spécialisée en Vitalité Féminine

- Nutrition vitalité performance
- Gestion des émotions et du stress
- Psychologie positive
- Yoga du Rire

Formations école 5.3 :

- Nutrition & Diététique
- Gestion du Stress & Préparation Mentale
- Entrepreneuriat
- Masterclass sport performance





Cécilie Marchand

Professeur de piano

EXPERTE BLOC 1 NUTRITION

BLOC 4 PHYTO ET MICRONUTRITION

TUTORAT AUPRÈS DES ÉLÈVES

Conseillère Pleine-Santé

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes souffrant de fibromyalgie.

Ateliers collectifs en partenariat avec différents entrepreneurs du bien être.





Le rôle du Mentor

MMOTIVE
DEVE**L**OPPE
EN**C**CADRE
TRAN**S**SMET
CO**A**ACHE
INSPI**R**E

AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

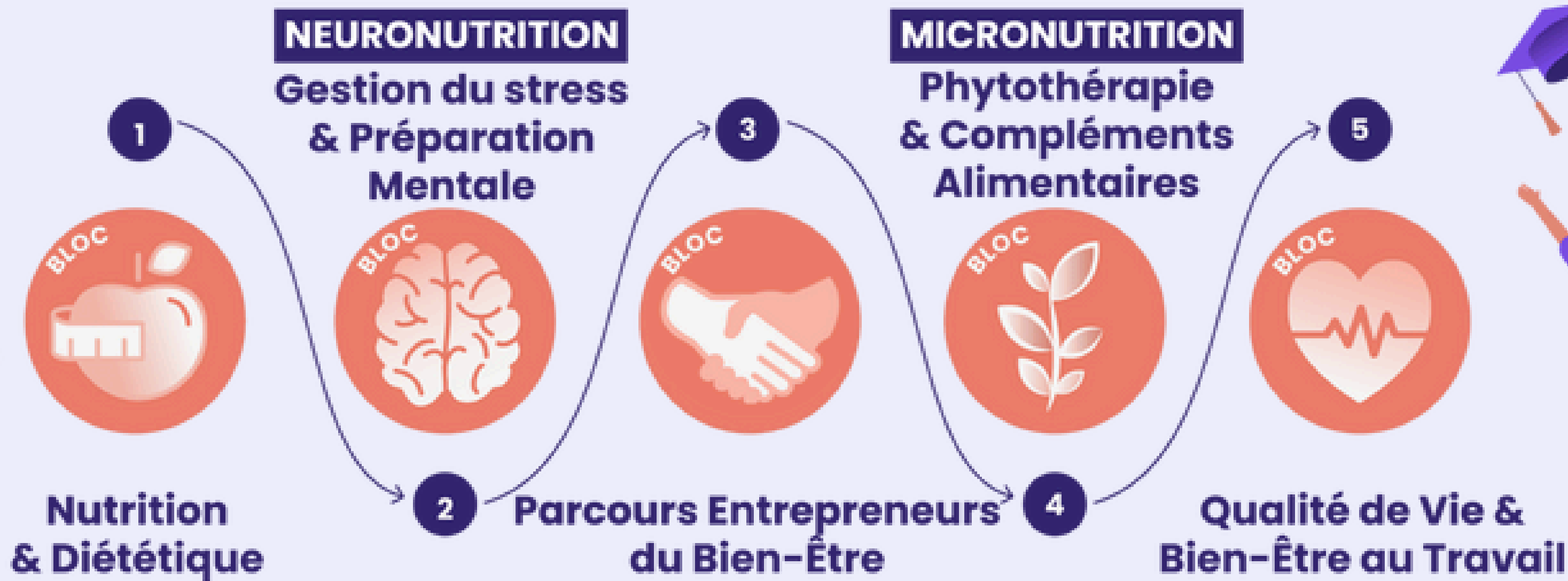
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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



ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

Nutrition NeuroNutrition & G. Stress MicroNutrition & Phyto Parcours Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3

Ateliers en présence du Dr Yann Rougier BTS Diététique Accompagnement 5.3 Connaissance de soi Réseaux des élèves 5.3

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



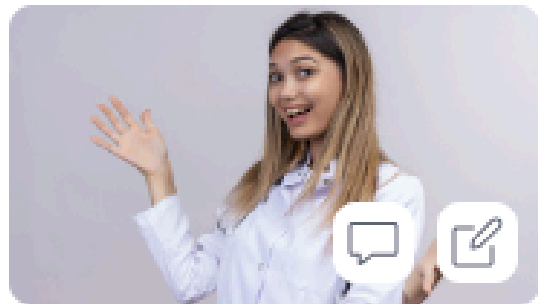
90%

**des transformations
commencent avec des
résultats autour de la minceur.**

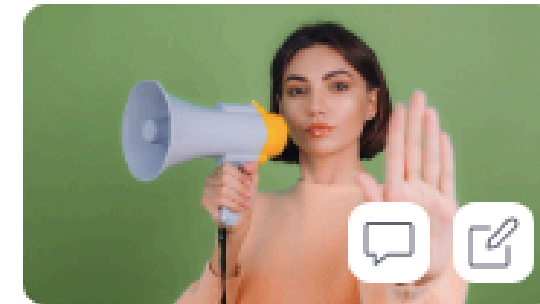
AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

Module 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



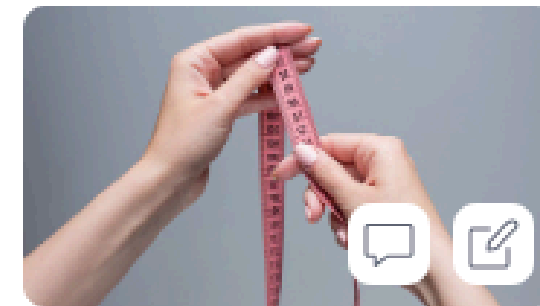
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



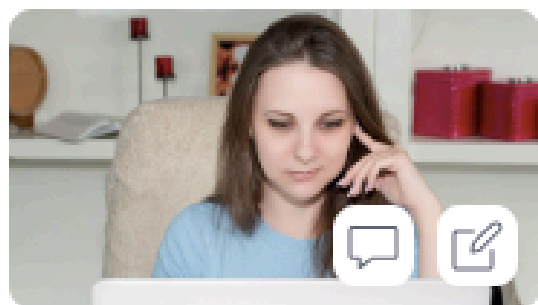
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[Module 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 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 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 5.3.] - 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

MADAME CHATAIGNE



Madame Chataigne voudrait **retrouver son poids** de forme pour se sentir bien lors de sa fête d'anniversaire de ses 50 ans, dans 6 mois. Elle souhaite être conseillée pour **préserver sa vitalité, souvent entachée durant la période automnale/hivernale** : fatigue, manque d'entrain. Elle ne pratique pas ou peu d'activité physique à cette période de l'année

Objectifs :

- Perdre 10 kg et passer sous la barre symbolique des 60 kg
- Conserver un bon niveau d'énergie en automne/hiver

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

MADAME CHATAIGNE

49 ANS



À PROPOS

1

Mariée - 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,62 m / 69 kg

OBJECTIFS

4

Perdre 10 kilos
Garder un bon niveau de vitalité/énergie

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active au printemps/été -
Peu active en automne/hiver

MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

Quelles sont 3 missions du
Conseiller Nutrition Pleine-Santé
mis en place lors de l'Accompagnement
de Madame Chataigne ?

MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

3

**ACCOMPAGNER
VERS UNE TRANSFORMATION**
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS
LA PLEINE SANTÉ**
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE**
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS

3

MOIS

SUIVI DES
OBJECTIFS

(poids / douleurs / stress / fatigue
/ sommeil, etc.)

SUIVI
MOTIVATION

SUIVI DU
PROGRAMME

Exemple : 21 jours avec
le Dr Yann ROUGIER

SUIVI
NUTRITION

SUIVI
DES REPAS

SUIVI
DES COURSES

SUIVI
5 FACTEURS
DU VIVANT

SUIVI
DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

SUIVI
DU SOMMEIL

SUIVI
DE LA GESTION
DU STRESS

SUIVI
DES ÉMOTIONS

LES LIMITES DE COMPETENCES

Au cours du deuxième mois d'accompagnement, Madame Chataigne vous informe que **sa fatigue est dûe à une anémie** (carence en fer).

Son **médecin** lui a donné un **traitement** depuis 2 semaines

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.

L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

Quels sont les **professionnels de santé** avec lesquels vous allez collaborer pour créer votre **équipe pluri-disciplinaire** ?



VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN/NE



**Conseiller
Pleine-Santé**



Cursus : formation courte et professionnalisante reconnue par un organisme d'État

- ✓ Accompagnement dans le domaine du bien portant exclusivement.
- ✓ Travail en équipe pluridisciplinaire si pathologie (maladie), en collaboration avec un(e) diététicien(ne) ou médecin par exemple.
- ✓ Expert du digital et des partenariats avec les professionnels de la santé et du bien-être.

→ Accompagne et conseille ses clients dans la limite de ses compétences.



Diététicien(ne)



Cursus : DUT ou BTS (minimum 2 ans) = Diplôme d'État

- ✓ Reconnu en tant que professionnel de santé.
- ✓ Accompagnement dans le domaine du bien portant et du pathologique (maladies).
- ✓ A un numéro Adeli qui lui permet d'être remboursé(e) par la plupart des mutuelles et parfois par la Sécurité sociale.

→ Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.



**Nutrithérapeute
ou nutritionniste**



Terme qualificatif qui ne représente pas une profession.



Terme non réglementé et non protégé, non reconnu par l'état.



Différent de Diététicien(e)-nutritionniste, titre protégé par l'état.

VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

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



VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

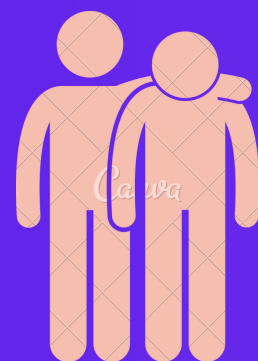


Fixer des objectifs SMART et #333

Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Temporel



Suivre les objectifs toutes les semaines

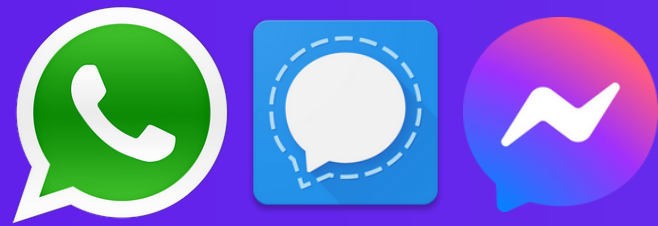


Encourager tous les jours

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS

Les 3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



Notre objectif est de faire vivre à notre client
une expérience d'accompagnement **100% humaine**
avec un suivi ultra personnalisé à 3 niveaux.



Disponibilité
24h / 24



Conversations variées :
PHOTO / VIDEO / AUDIO



Le groupe de motivation
(3 personnes)

LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3

**FABRICE BOUTAIN, ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
DANS LA NUTRITION PLEINE SANTÉ ET ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU.**



AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

RÉVISIONS EN GROUPE



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

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

DEVOIR EN GROUPE



Faites la liste PRECISE (contacts + coordonnées) des professionnels de santé auxquels vous allez vous présenter pour constituer votre propre équipe pluri-disciplinaire.