

LES ÉTAPES DE L'ACCOMPAGNEMENT





Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

LUNDI - 12h45/13h15

- [Le Réseau des ambassadeurs](#)

MARDI - 12h45/13H45

- [Atelier 5 facteurs du vivant](#)
Bloc 4 - Phyto et Micronut

MARDI - 18h30/19H15

- [Atelier Réussite 5F](#)
Bloc 4 - Phyto et Micronut
Questions/réponses des élèves

VENDREDI - 12h30/13h et 13h/13h30

- [Exercices 100% pratique micronutrition](#)

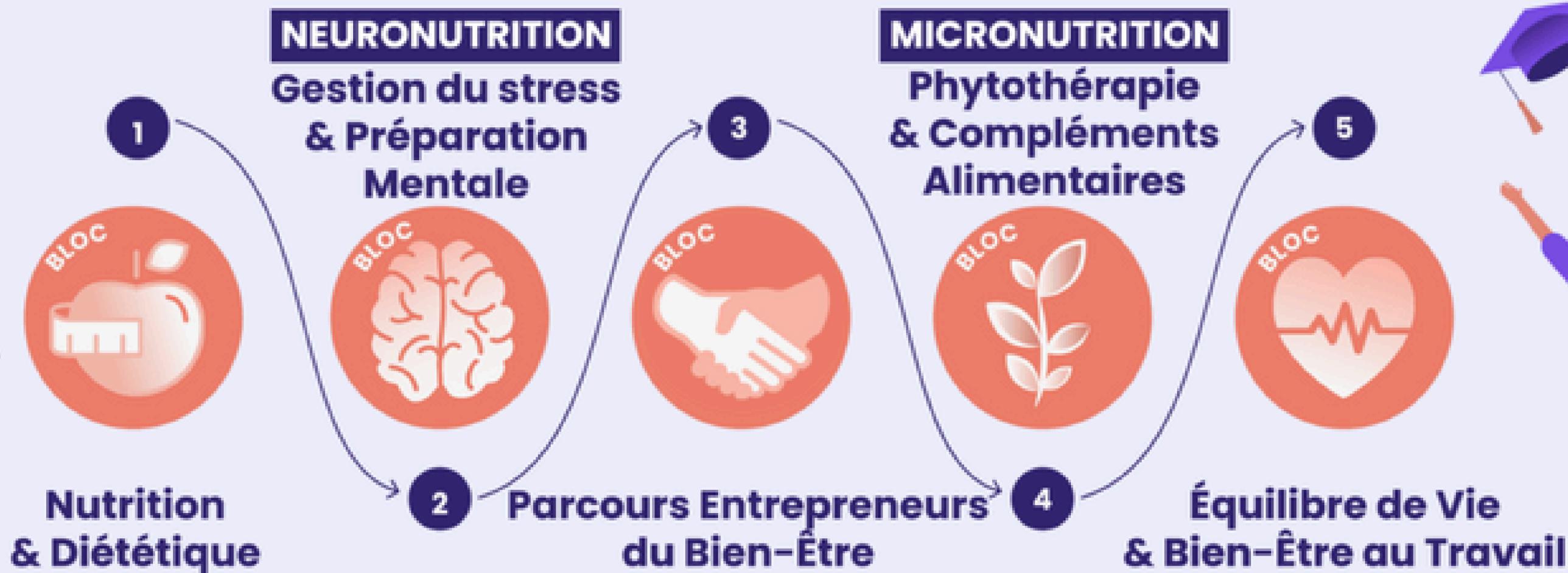
Vos Ateliers compétences groupe

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et **Experts** Compétences du bloc 4 Phyto et Naturo

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book [Delta book](#)
- Groupe WhatsApp
Entraide & Quoi de neuf

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les 3 missions du Conseiller Pleine Santé 5.3

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

Les 5 compétences visées par le parcours Phyto (Bloc 4)

#1 Acquérir les connaissances générales de micro-nutrition pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie d'un individu

#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention de santé pour améliorer l'état général

#3 Savoir conseiller des compléments alimentaires selon les besoins et les modes de vie individuels

#4 Évaluer les besoins spécifiques d'un client sur le plan de la nutrition, de la gestion du stress, de l'activité physique, de la phytothérapie, des compléments alimentaires et de la detox.

#5 Accompagner un client avec un programme personnalisé complet pour augmenter son bien-être et savoir référer à un professionnel en cas de problème de santé.

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



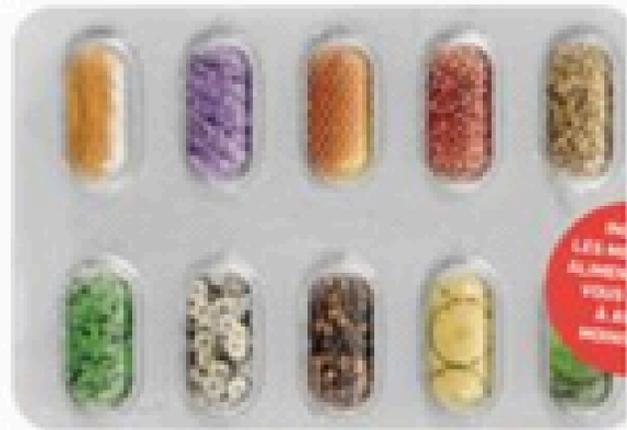
Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé



D^r Yann
Rougier
et Marie Borrel

LE GUIDE DES *antidouleurs* NATURELS



Alimentation, médecines traditionnelles, neurosciences...
les secrets d'un médecin pour lutter contre
vos douleurs aigües ou chroniques

LE GUIDE DES
NATURELS

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES À CULTIVER SOI-MÊME



Sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés
du jardinage santé et de la phytothérapie « maison »

LE GUIDE DES
NATURELS

MARIE BORREL D^r PHILIPPE MASLO

MA BIBLE DES SYMPTÔMES ET DES MALADIES



+ DE 100
MALADIES
EXPLIQUÉES,
LES MÉTHODES
LES PLUS EFFICACES
ET LES CONSEILS
D'URGENCE

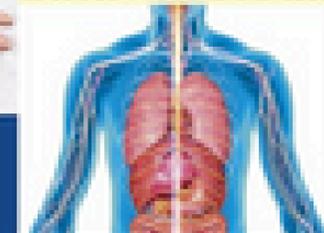
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'annuaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie...

LE GUIDE DES
SYMPTÔMES

MARIE BORREL
DR PHILIPPE MASLO

MA BIBLE DU CORPS HUMAIN

LE GUIDE SANTÉ DE RÉFÉRENCE SUR LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE CORPS



- Mieux connaître votre corps et ses besoins : alimentation, sport, hygiène de vie...
- Les meilleurs conseils pour le protéger et vivre plus longtemps en pleine santé
- Des planches anatomiques pour tout comprendre en un seul coup d'œil

LE GUIDE DES
CORPS HUMAIN

ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ



PLUS
365 minutes
sans écran à
réviser pour se
faire du bien toute
l'année

- Avocat, œuf, noix... Les 150 aliments le plus souvent possible dans votre assiette
- Ventes plus, effet bien-être, de santé... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs
- Modes de cuisson sains, pièges, principes de la cuisine santé



Dr Marc Pérez
Avec la collaboration d'Alex Lefief-Delcourt
Préface du Dr Serge Rafal

Le guide des compléments alimentaires stars



Les 6 compléments alimentaires indispensables pour renforcer sa santé



DANIÈLE FESTY,
spécialiste mondiale de l'aromathérapie
ET ANNE DUFOUR

MA BIBLE des huiles essentielles



LE
BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE
+ DE 1,5 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !

- Nouvelle édition enrichie
- Les 75 huiles essentielles
- 1 000 formules personnalisées

LED



INCOGNOSCENTIA

DU BON USAGE
des plantes
qui soignent

par JEAN-MAURICE PELT



Alimentation anti-inflammatoire FULL

Des acides gras, des polyphénols, des vitamines, des minéraux, des enzymes, des probiotiques... L'alimentation peut réduire de manière significative l'inflammation dans l'organisme. Les maladies inflammatoires courantes sont le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'asthme, la dépression et la maladie d'Alzheimer. Une alimentation saine est la clé d'une inflammation chronique.

Immunité

C'est la capacité d'un organisme à résister à une agression extérieure. Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme contre les infections.

Système immunitaire

Il est composé d'un ensemble de cellules, toutes plus ou moins spécifiques et différenciées. Il est donc capable de reconnaître les éléments qui appartiennent à notre organisme, qui font partie de soi, et de déclencher une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, qui font partie de non-soi.

Un mécanisme de défense

La réponse immunitaire se divise en immunité innée et en immunité acquise. On distingue également l'immunité active de l'immunité passive.

Innée : elle est non spécifique, elle constitue la première ligne de défense face à une infection. Elle est constituée de la peau, de muqueuses, de cellules de défense, de macrophages, de neutrophiles et de protéines.

Acquise : se caractérise par une immunité immunitaire et spécifique. Elle se développe après avoir été en contact de bactéries/virus/parasites, et se garde en mémoire. On la développe au cours de notre existence, en étant malade, en mangeant, selon notre lieu de vie, notre exposition aux virus/bactéries.

On développe en grande partie de ces deux immunités (Quelques choses nous protègent) ce qui va nous permettre de développer d'autres propriétés propres à chaque individu.



AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Compétences & Outils
- 13H40 • Le Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

MADAME PLAYA

Elle est en burn out depuis 3 mois.
Elle a obtenu une rupture conventionnelle avec son employeur car elle avait des problèmes au niveau relationnel avec ses collègues et son employeur.
En parallèle, son médecin traitant lui a diagnostiqué un syndrome du côlon irritable.

Depuis elle a adopté un régime végétarien.

Elle vient vous voir car ça ne va pas fort dans tous les domaines et souhaiterait avoir votre avis concernant son **hygiène de vie globale**.

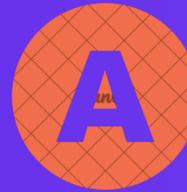


SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**QUELLE EST LA 1ERE ÉTAPE POUR MENER
À BIEN SON ENTRETIEN ?**



Entrer en pleine présence



**Lui demander d'emblée pourquoi elle est
venue vous voir**



L'accueillir avec un grand sourire forcé

SONDAGE N°1

SONDAGE 1
Réponse : A



Réponse B : peut créer un sentiment de pression ou d'inconfort (consq : perte du lien de confiance)

**Réponse C : cela peut être perçu comme non authentique ou superficiel.
Accueillant oui, mais non dans l'exagération.**

ACCUEIL EN PLEINE PRÉSENCE

Comportement

Se présenter



Préparation en amont

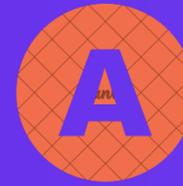
Regard

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**QUELLES INFORMATIONS DOIS-JE
RÉCOLTER LORS DE LA 1ERE ÉTAPE DE
L'ENTRETIEN ?**



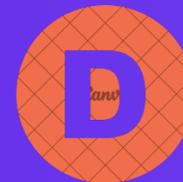
Environnement familial



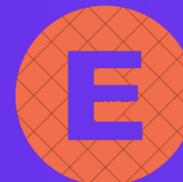
Allergies



Pathologies et traitements



Sa profession et son salaire



Traumatismes



Objectifs et motivations



Informations non verbales

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Réponses : A, B, C, F, G



Réponse D : aborder des sujets tels que la situation financière, les revenus sans avoir établi une relation de confiance peut paraître abrupt et irrespectueux.

Ceux ne sont pas des données à récolter



Réponse E : Demander des informations sensibles dès le début, comme les traumatismes de la personne peut mettre mal à l'aise. Il est essentiel de laisser la personne s'ouvrir naturellement lorsqu'elle se sent prête.

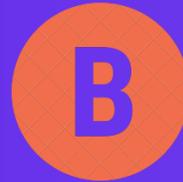
SONDAGE N°3



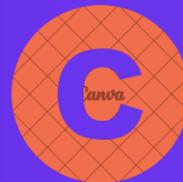
SONDAGE 3
**QUELLES INFORMATIONS
NON-VERBALES PUIS-JE OBSERVER ?**



Sa façon de s'asseoir



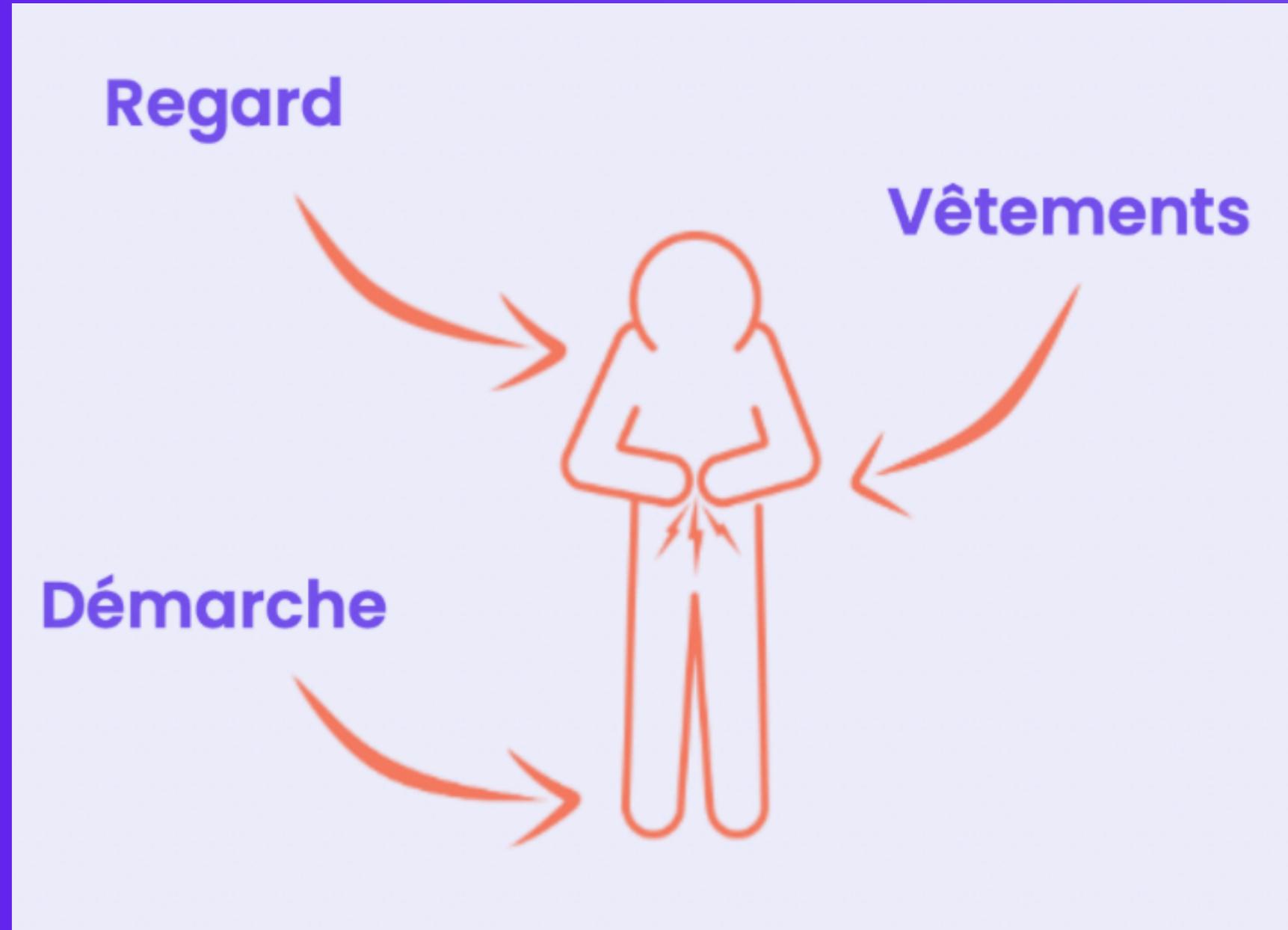
Son apparence générale

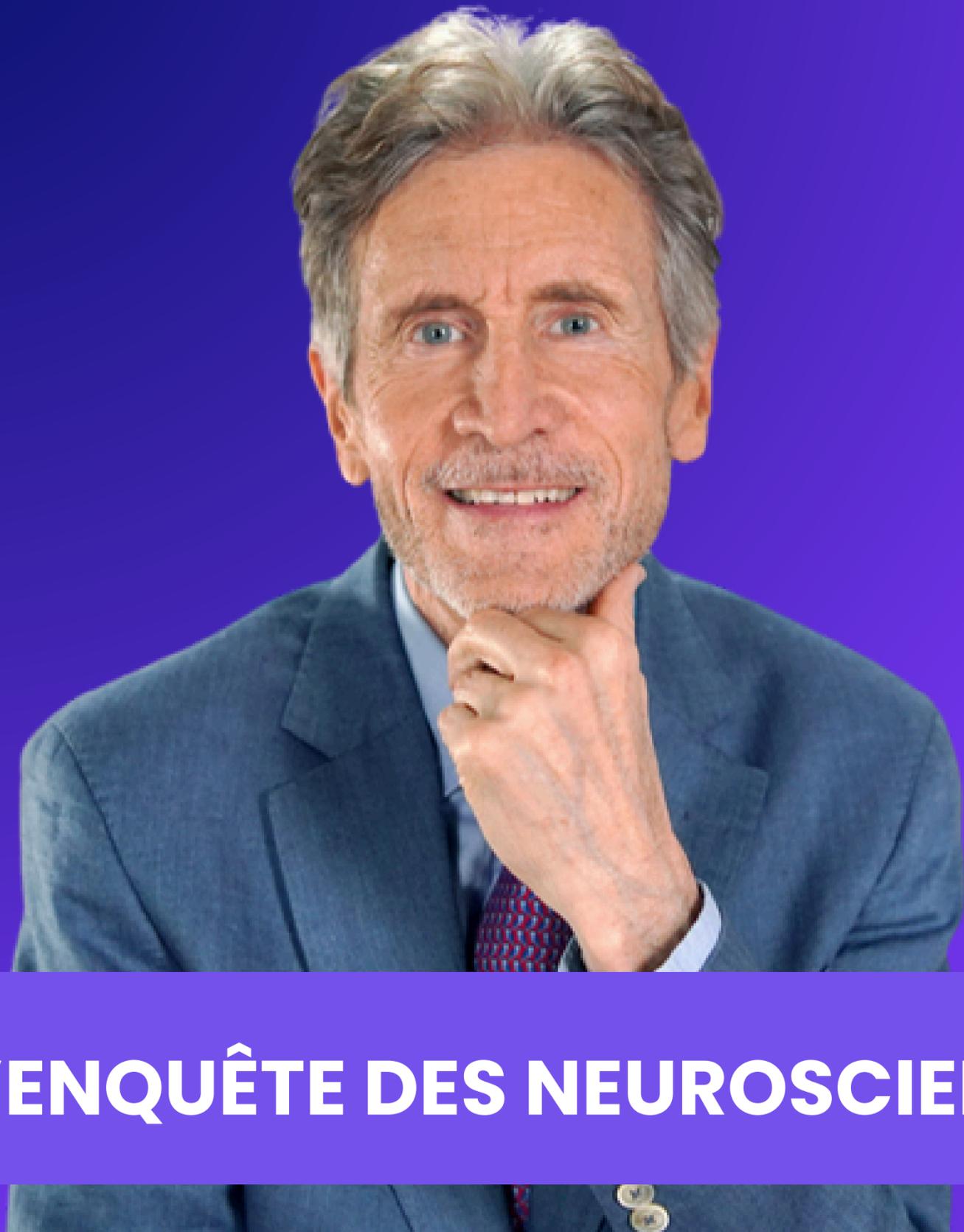


Sa poignée de main

SONDAGE N°3

SONDAGE 3
Réponses : A,B et C





L'ENQUÊTE DES NEUROSCIENCES

TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...

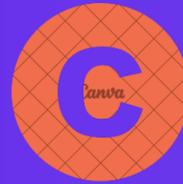
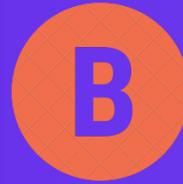
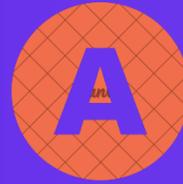


Dr. Yann Rougier

SONDAGE N°4



SONDAGE 4
**QUELS CONSEILS PRIORITAIRES
POUVONS-NOUS DONNER À MME
PLAYA ?**



RAPPEL DU CAS PRATIQUE

MADAME PLAYA

Elle est en burn out depuis 3 mois.

Elle a obtenu une rupture conventionnelle avec son employeur car elle avait des problèmes au niveau relationnel avec ses collègues et son employeur.

En parallèle, son médecin traitant lui a diagnostiqué un syndrome du côlon irritable.

Depuis elle a adopté un régime végétarien.

Elle vient vous voir car ça ne va pas fort dans tous les domaines et souhaiterait avoir votre avis concernant son **hygiène de vie globale**.



SONDAGE N°4



SONDAGE 4
**QUELS CONSEILS PRIORITAIRES
POUVONS-NOUS DONNER À MME
PLAYA ?**



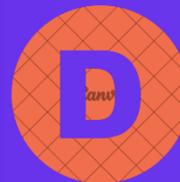
De travailler sur la gestion du stress



De prendre des tisanes apaisantes



De pratiquer une activité physique adaptée



De prendre du magnésium

SONDAGE N°4

SONDAGE 4
Réponses : A et C



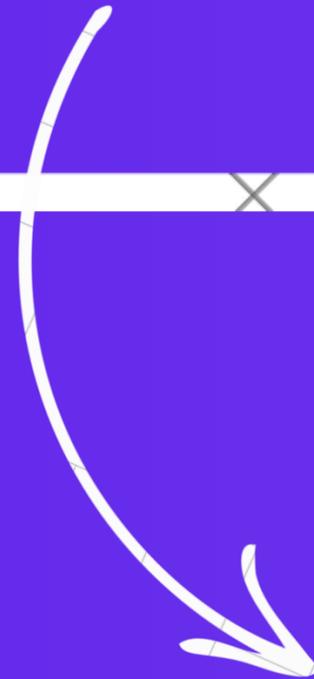
Réponses B et D : On travaille en priorité sur les 5 facteurs du vivant. Les conseils en plantes et compléments alimentaires viendront soutenir vos conseils de base.



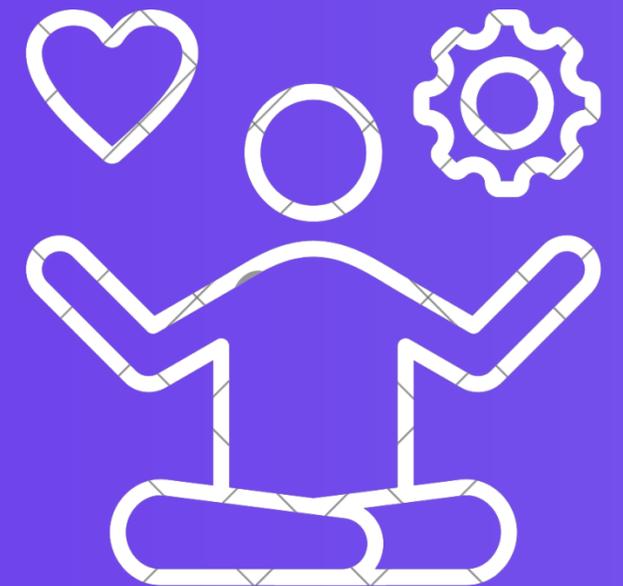
SONDAGE N°5



SONDAGE 5
**COMMENT TRAVAILLER SUR LA GESTION
DU STRESS AVEC MME PLAYA ?**



Proposition dans le chat



SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT DES CLIENTS



- Les fiches techniques
- Feuillet de conseils d'utilisation
- Rediriger vers un médecin ou professionnel de la santé
- Contres indications et intolérances possibles
- Suivi sur minimum 3 mois
- Personnalisation

Bien préciser que vos conseils se substituent pas à un avis et traitement médical

Devenez Ambassadeur Actinutrition - un partenaire 5.3

- 1. Acheter nos produits à prix réduit**
- 2. Développer une activité commerciale**
- 3. Aucun investissement de départ ni d'inventaire requis**

Contactez : raphaelle@actinutrition.fr



**actinutrition**



AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Compétences & Outils
- 13H40 • **Le Débrief en 3 minutes**