

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Sébastien Bretesché

COACH-MOTIVATION ET MENTOR 5.3

- *Conseiller Culinaire & Pleine-Santé*
- *Cuisinier*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE, NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Clotilde Poivilliers

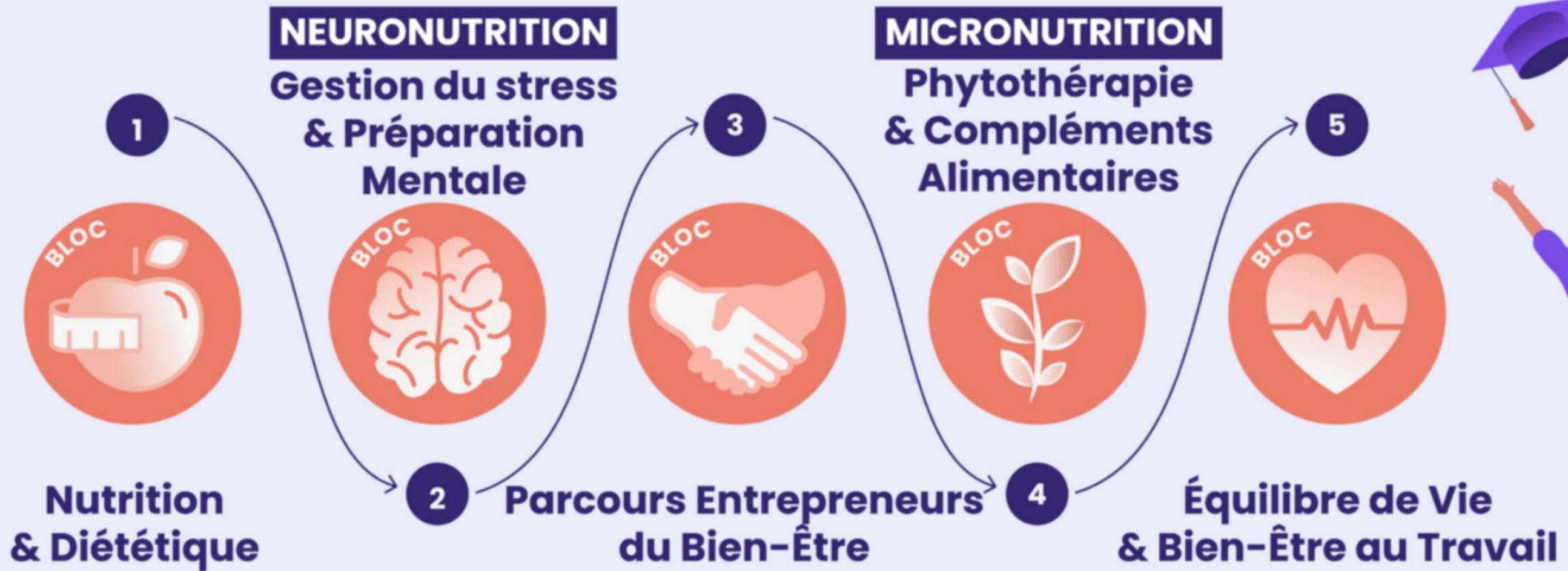
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



Vos Rendez-vous & Outils

r/masquer tout

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

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

Cette semaine

MONDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH
	21	22	23	24	25	26
	<p>17h30 - 18h00 🗨️ TD Stress Débutant</p> <p>18h30 - 19h15 🗨️ Neuro & Gestion du Stress Atelier Questions Réponses ?</p>		<p>17h30 - 18h00 🗨️ TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p>	<p>12h45 - 13h45 🗨️ Neuro & Stress Atelier Compétences</p>		



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

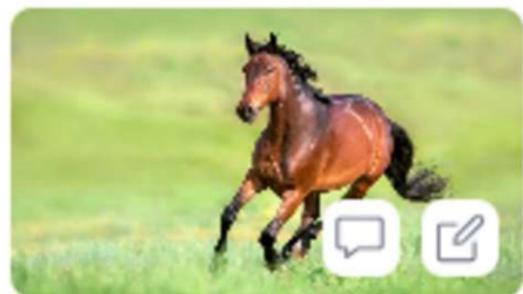
Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

Module 1 : Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



[Module 1.1] Décoder le stress et l'importance de la pr...

Ce premier module de la formation est intitulé "Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale". Il va vous permettre ...



[Module 1.2] Répondre au stress du quotidien

Dans ce deuxième cours, vous allez mieux comprendre les effets physiologiques du stress chronique sur notre organisme. Vous...



[Module 1.3] Respirer pour casser le stress

Dans ce troisième cours, vous allez aussi mieux comprendre le fonctionnement du système nerveux et apprendre à mieux le...

Les 3 missions du Conseiller Nutrition 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

CAS PRATIQUE

MME SAIN VALENTIN

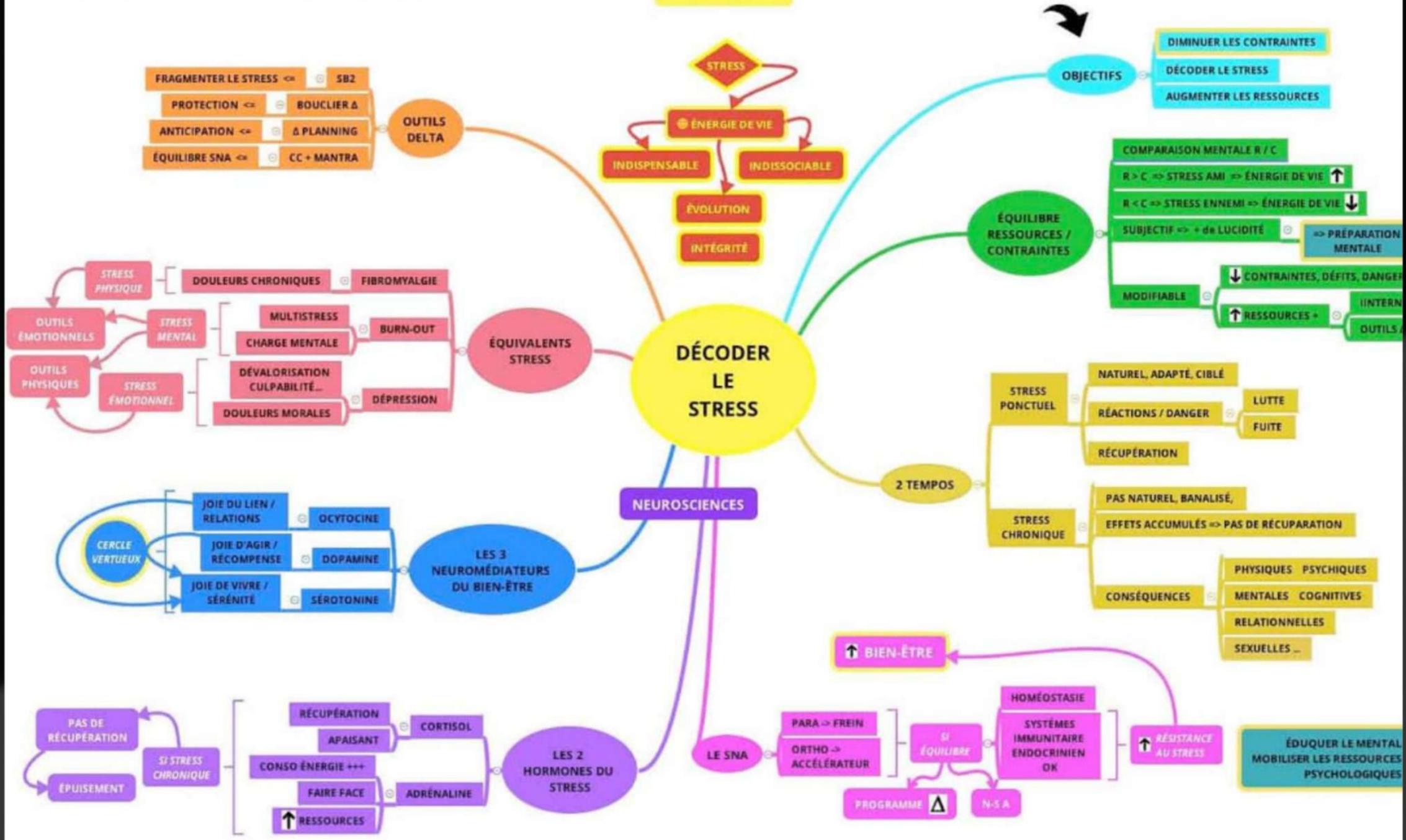
Mme Sain Valentin éprouve une grande anxiété à l'idée d'annoncer son homosexualité à ses parents. Elle ressent une forte culpabilité de leur cacher cette partie d'elle-même, mais elle a également peur de leur réaction et de leur jugement. Cette situation la met sous tension permanente et affecte son bien-être émotionnel, ce qui l'empêche de dormir et lui fait perdre du poids.

Elle souhaite :

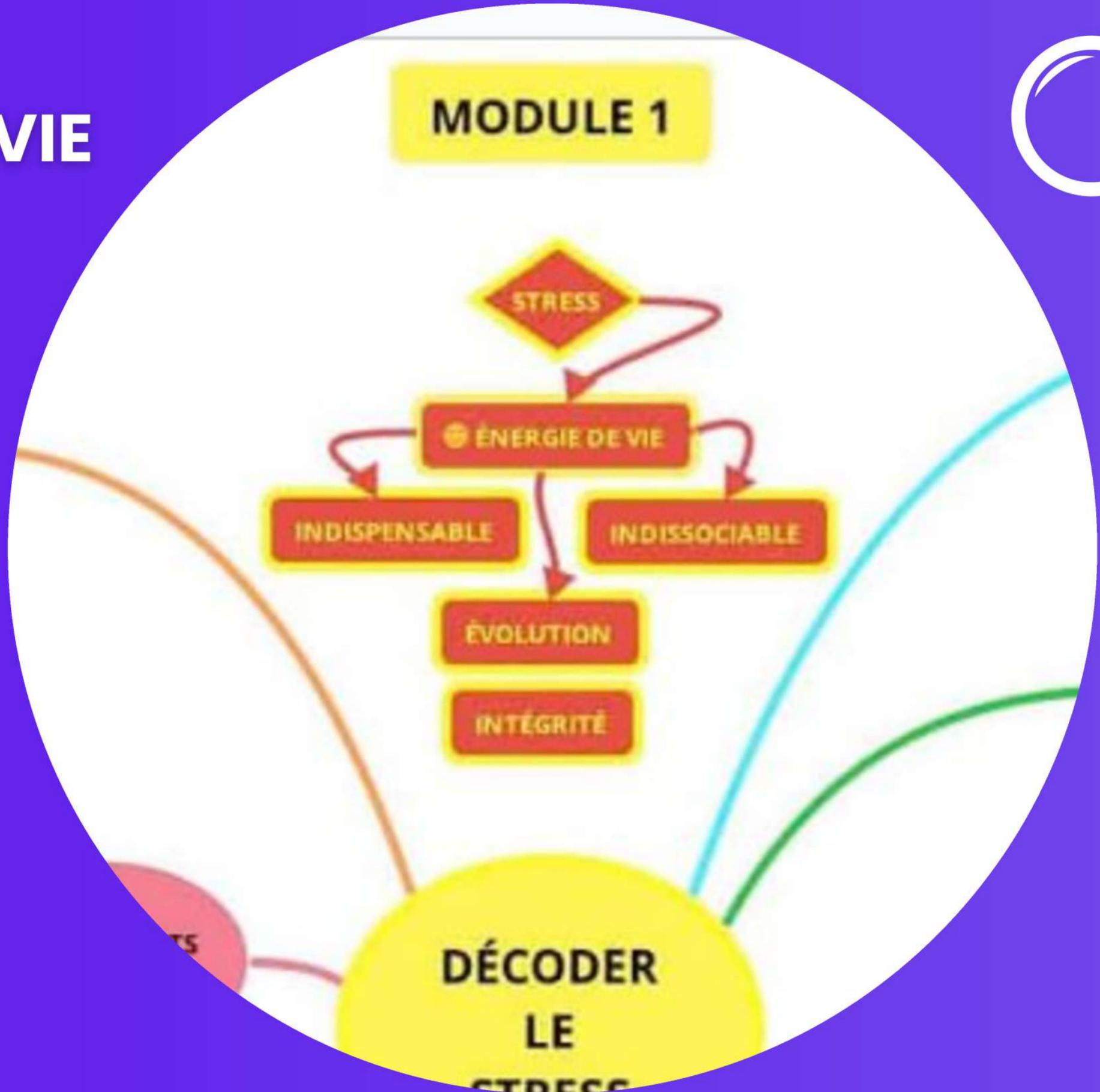
- **Être accompagnée dans cette étape difficile, afin de mieux gérer son stress**
- **Renforcer son estime d'elle-même et s'affirmer**



MODULE 1



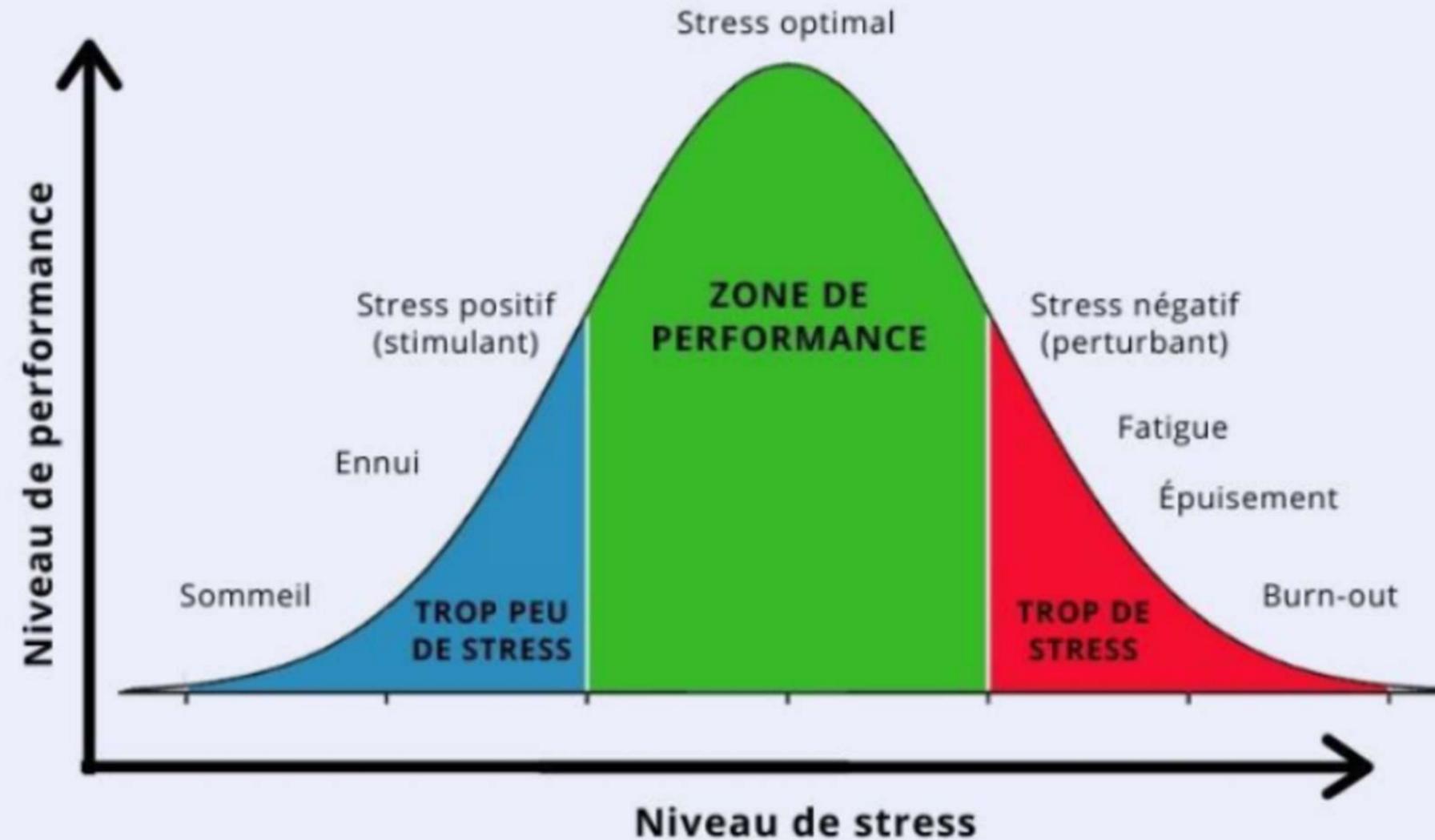
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



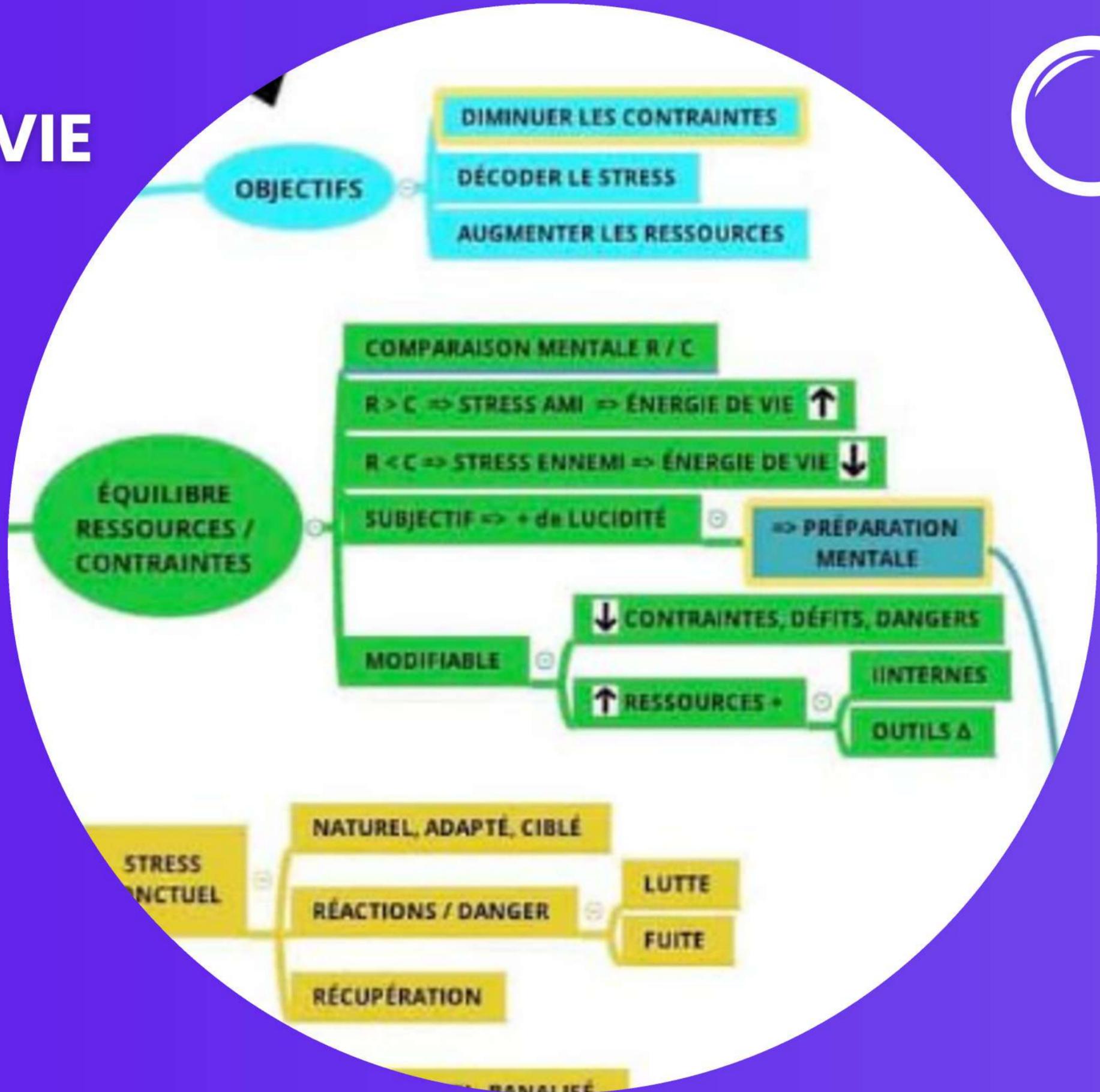
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

STRESS POSITIF & STRESS NÉGATIF

Entre le stress négatif et le stress positif, il existe un niveau de **stress optimal** qui correspond à la **zone de performance** de chaque individu.



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

COMMENT APPARAÎT LE STRESS ?

“ Le stress négatif émerge lorsque les contraintes nous apparaissent supérieures aux ressources dont nous disposons.



STRESS NÉGATIF



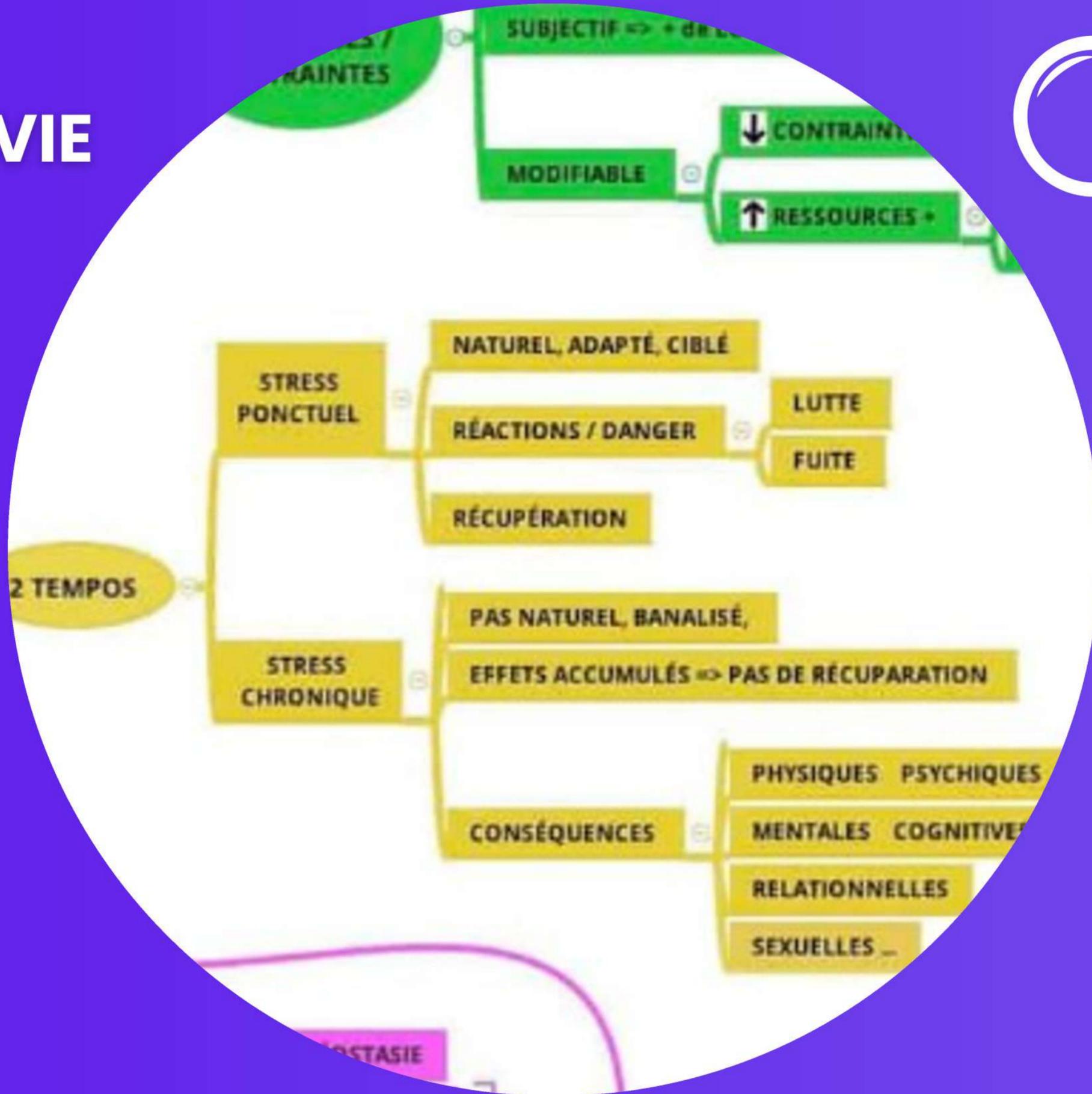
CONFIANCE



PAS DE STRESS



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

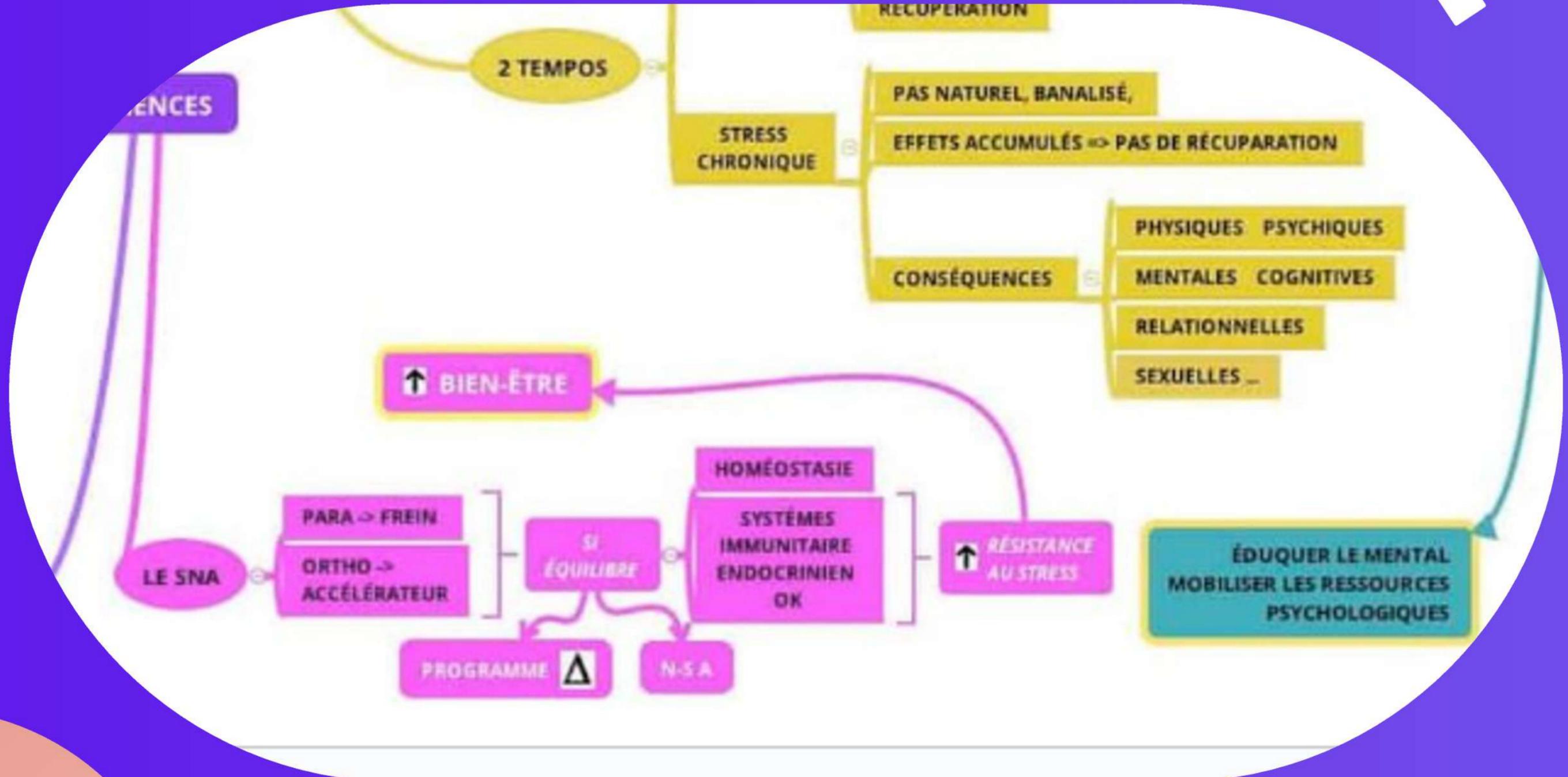


SONDAGE N°1

Elle vous dit se sentir “bloquée et coupable”

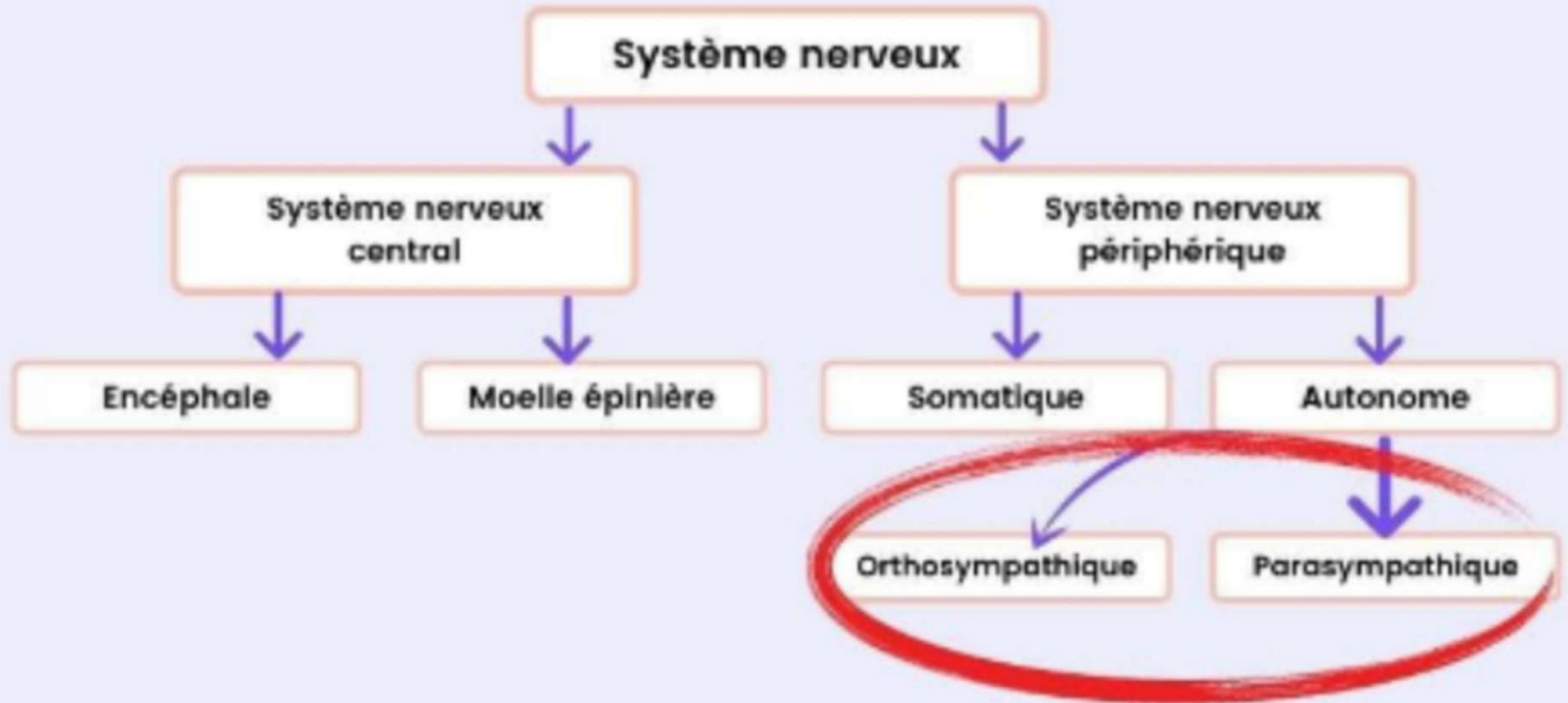
DE QUEL TYPE DE STRESS S'AGIT-IL ?

LES NEUROSCIENCES

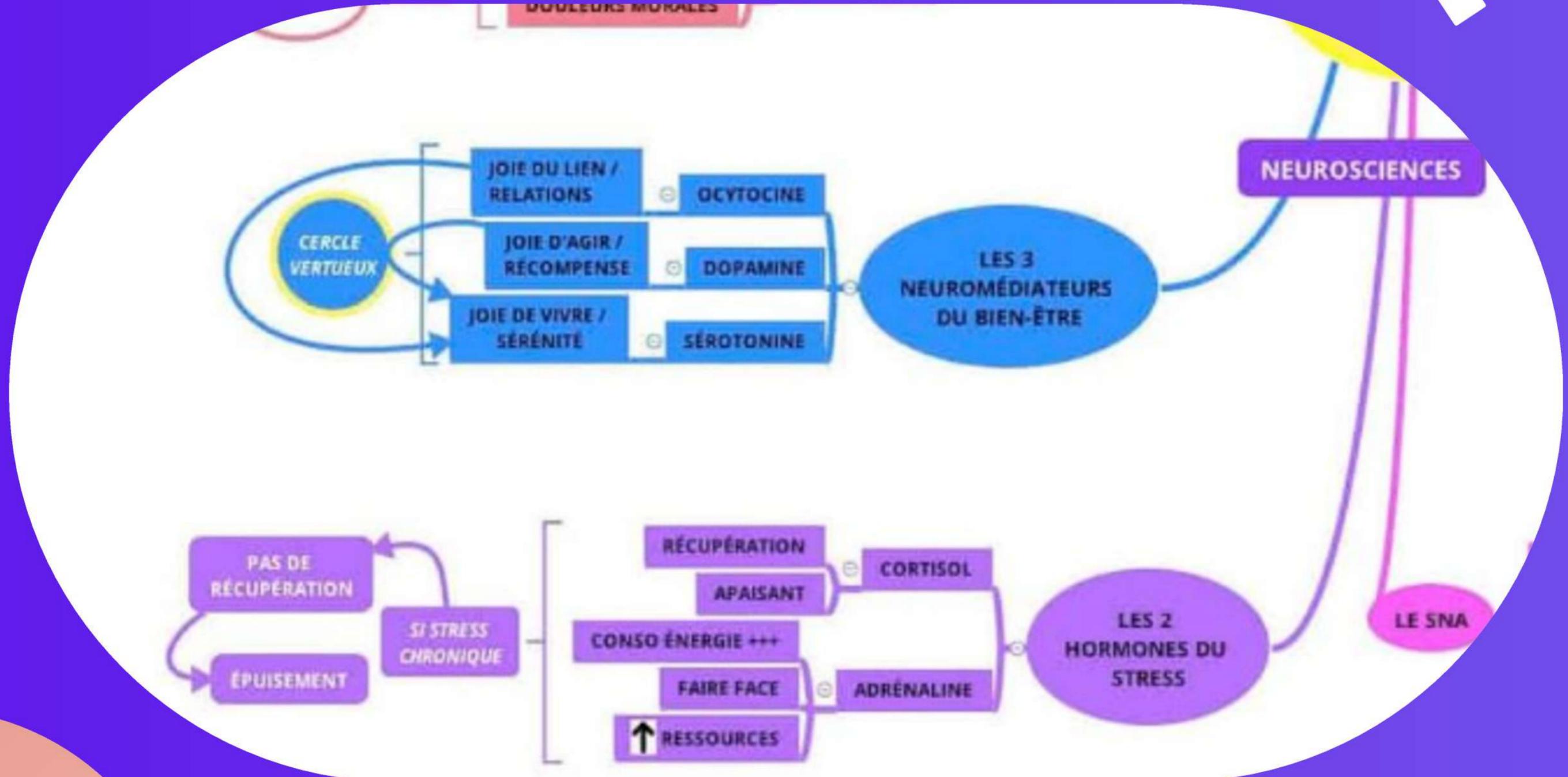


LES NEUROSCIENCES

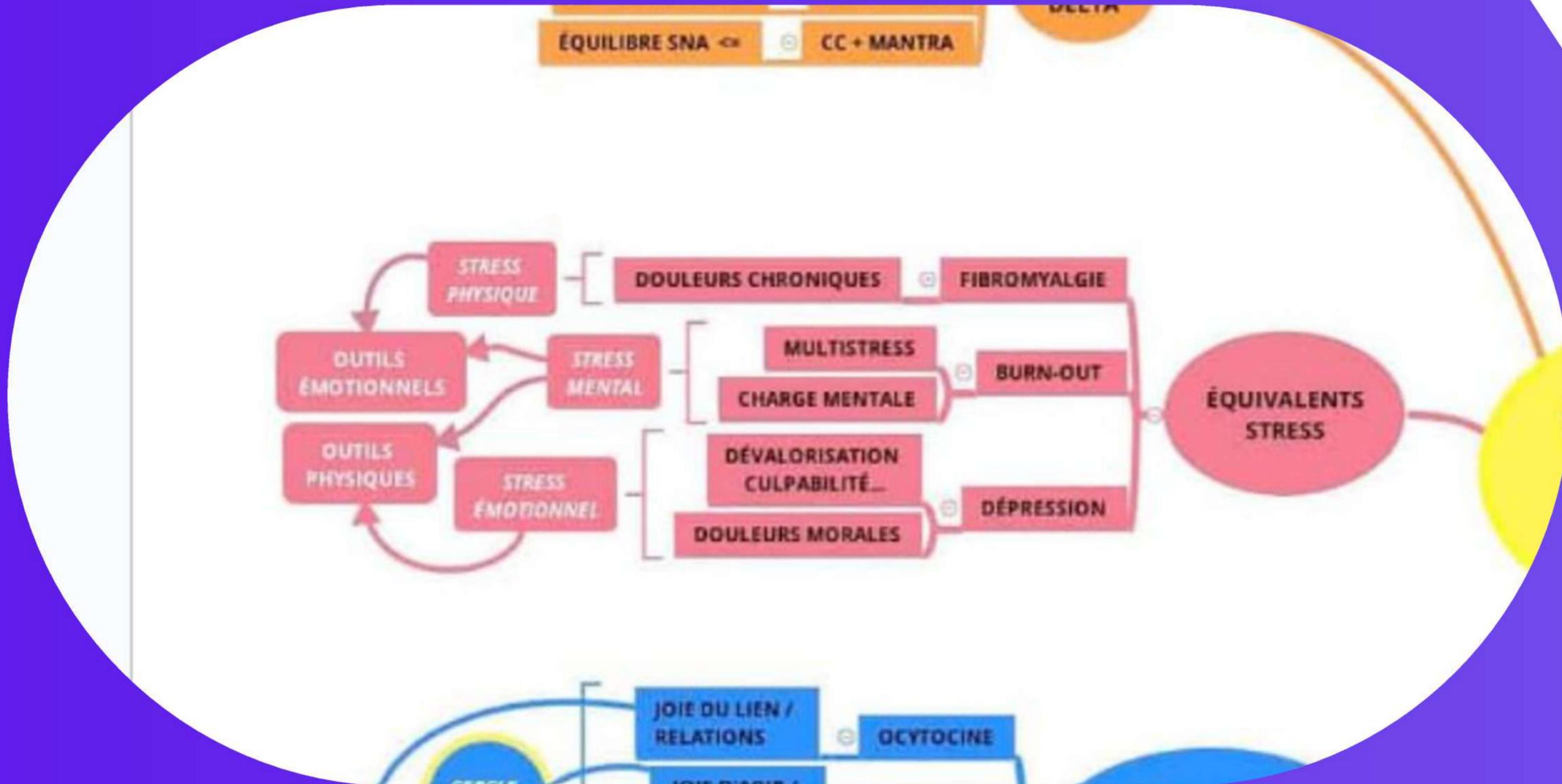
MIEUX COMPRENDRE LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



LES NEUROSCIENCES



LES ÉQUIVALENTS STRESS



SONDAGE N°2

Grâce à son partage, vous pouvez en déduire

DE QUEL ÉQUIVALENT-STRESS S'AGIT-IL ?

LES ÉQUIVALENTS STRESS



SONDAGE N°3

**QUEL OUTIL DELTA AIDERAIT VOTRE CLIENTE
À LIMITER CE SENTIMENT DE CULPABILITÉ ?**

SONDAGE N°4

**QUEL OUTIL DELTA AIDERAIT VOTRE
CLIENTE À SE PRÉPARER À CETTE
ANNONCE ?**

MODULE 1

