

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉCODER LE STRESS ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION MENTALE





Solane



Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

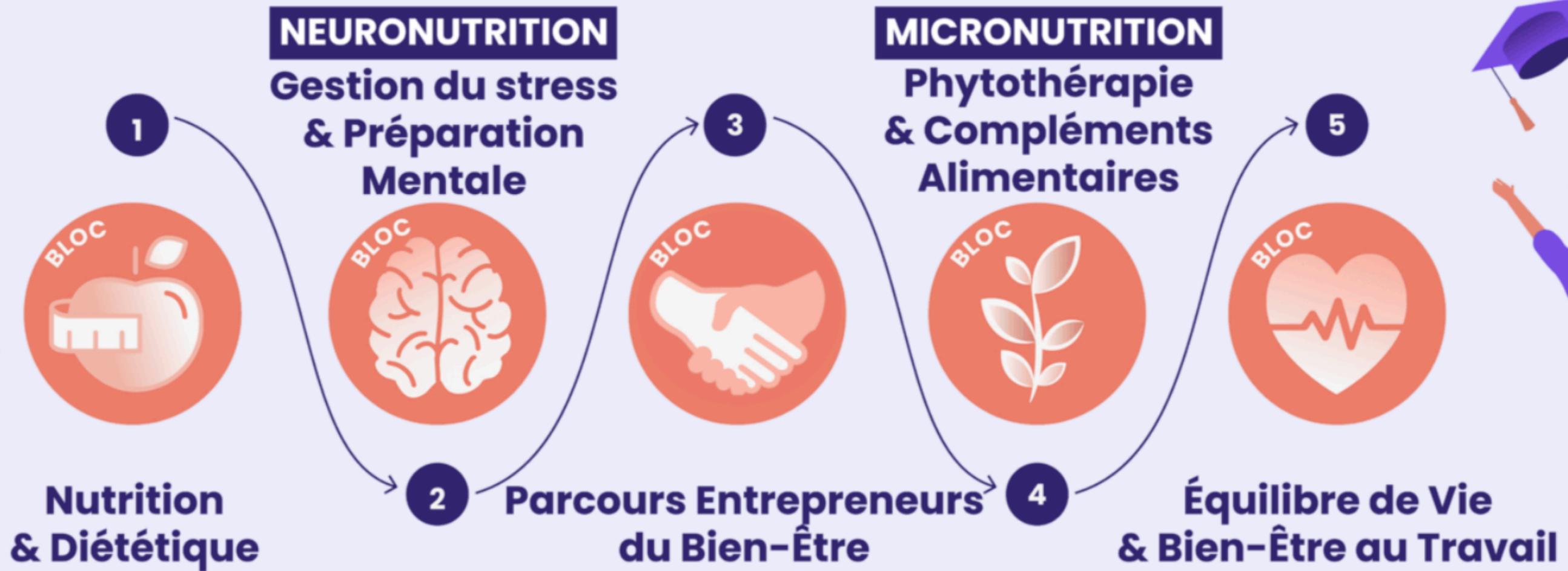
Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET
ALIMENTATION ANTI-
INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE
RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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</p> <p>🗨️ TD Stress Débutant</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>🗨️ Neuro & Gestion du Stress Atelier Questions Réponses</p> <p>?</p>		<p>17h30 – 18h00</p> <p>🗨️ TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p>	<p>12h45 – 13h45</p> <p>🗨️ Neuro & Stress Atelier Compétences</p>		

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 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

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...



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Mind Map & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

CAS PRATIQUE

CHARLES MAGNE

Charles 13 ans en pleine adolescence, a fait l'objet de moqueries dans les vestiaires du foot, par rapport à ses rondeurs.

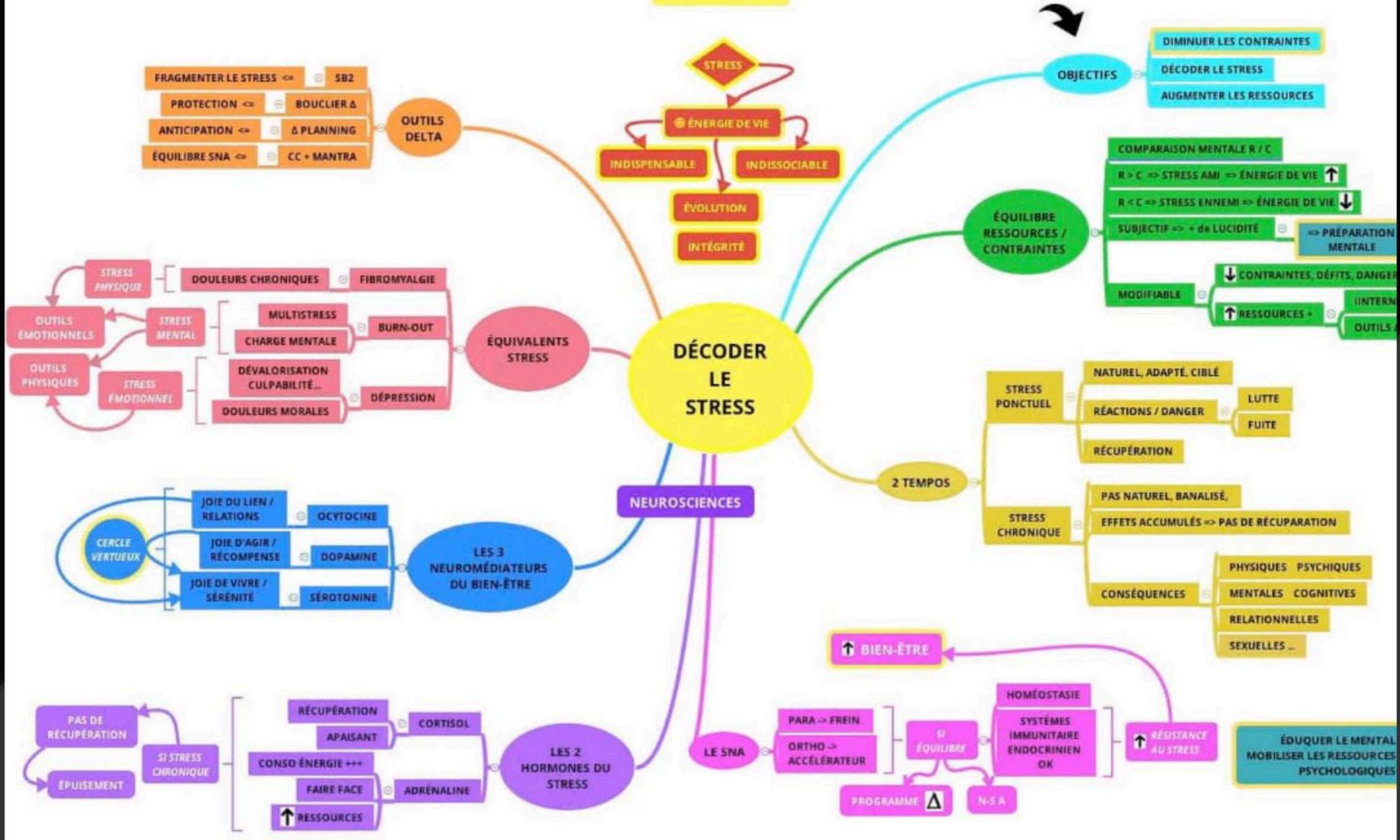
Il le vit mal, il vient d'en parler à sa mère qui prend la décision de vous solliciter pour l'aider.



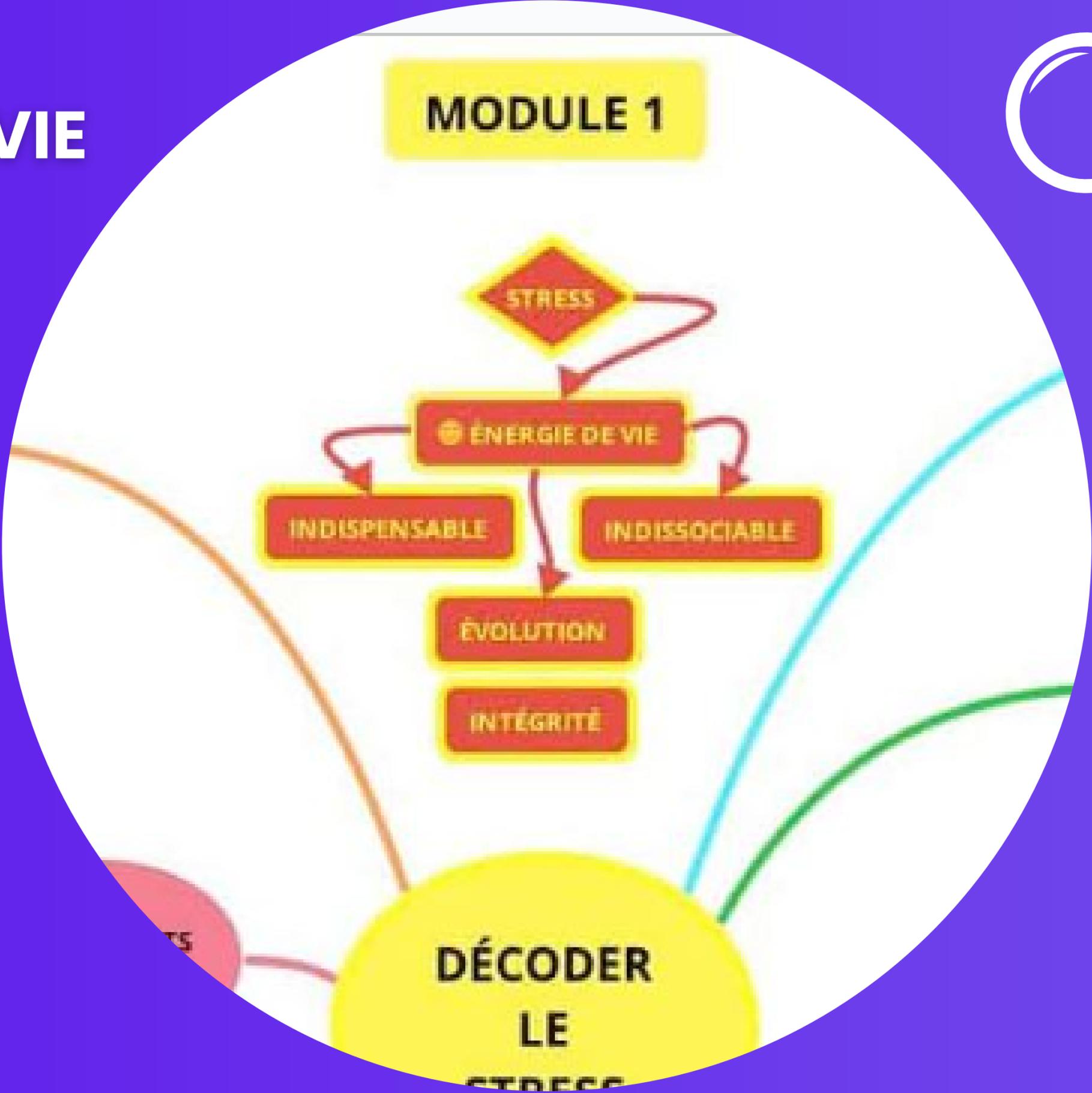
Il souhaite :

- Perdre du poids**
- Gagner confiance en lui**

MODULE 1



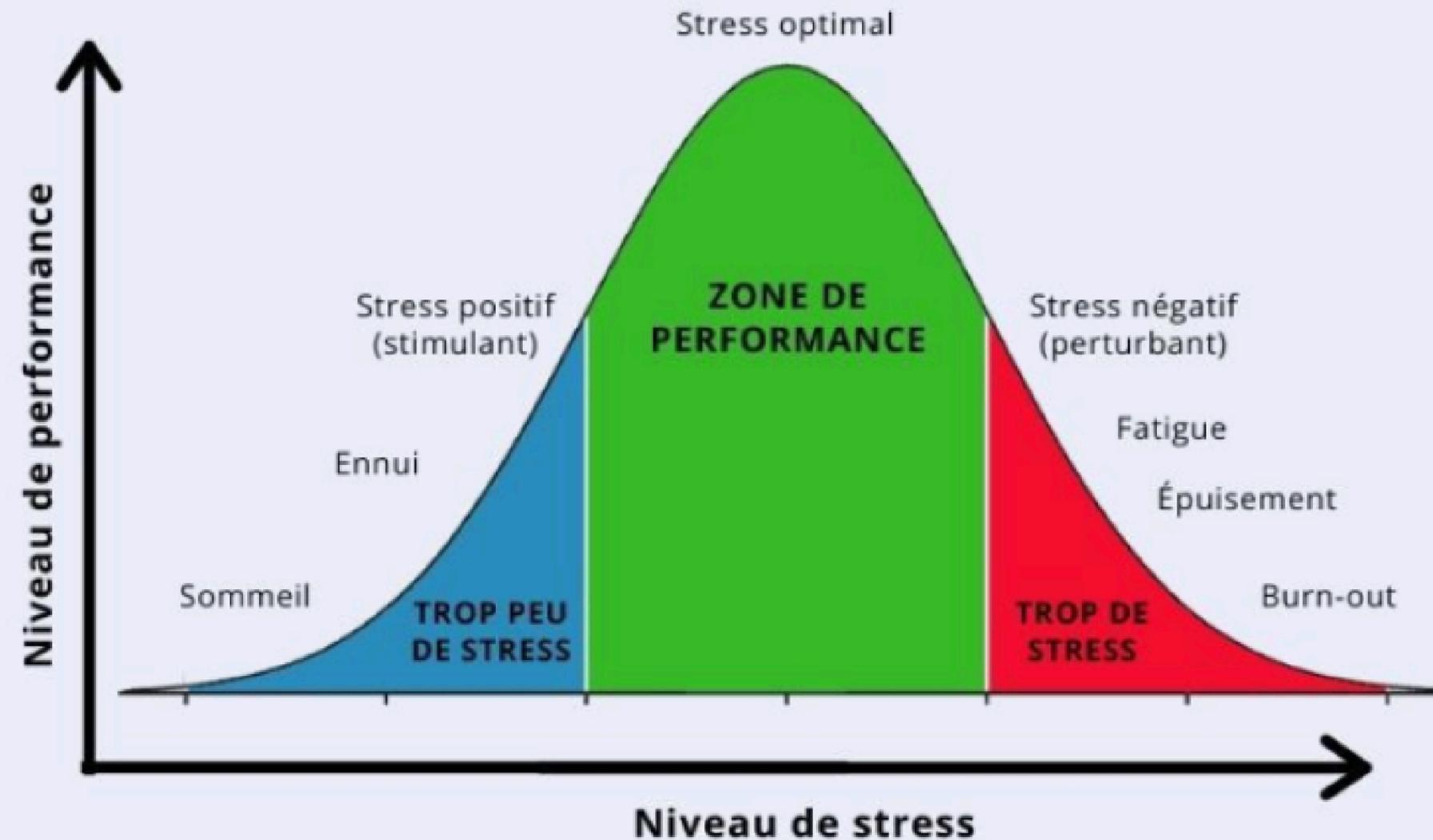
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



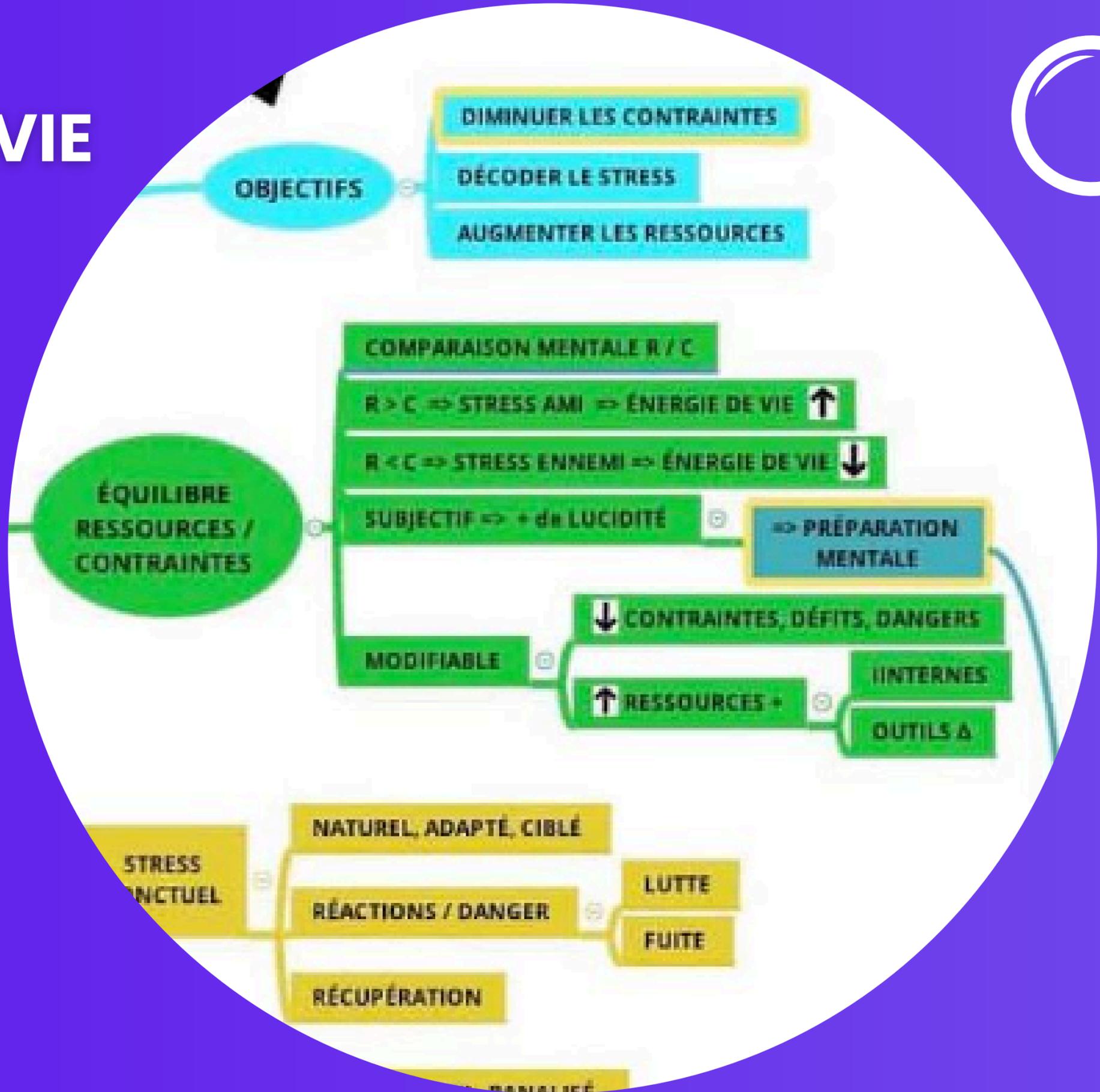
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

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

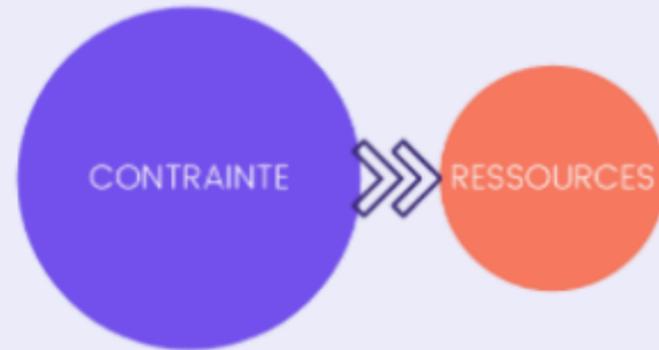


LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

COMMENT APPARAÎT LE STRESS ?



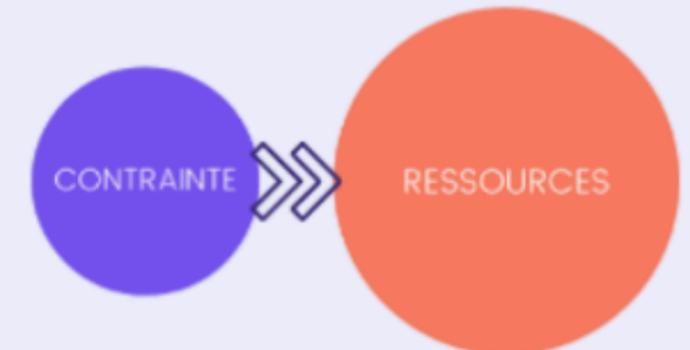
Le stress négatif émerge lorsque les contraintes nous apparaissent supérieures aux ressources dont nous disposons.



STRESS NÉGATIF



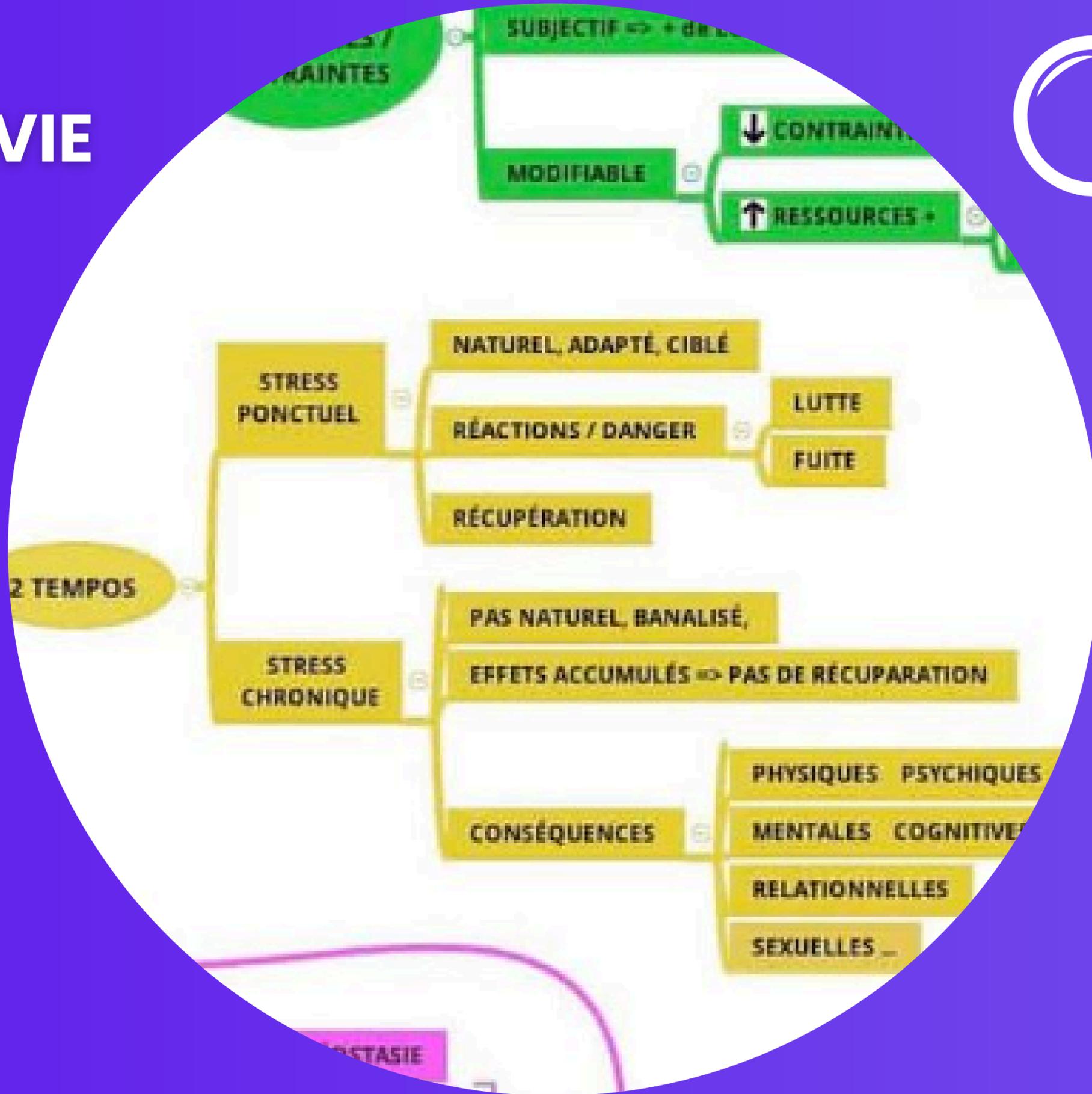
CONFIANCE



PAS DE STRESS



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE

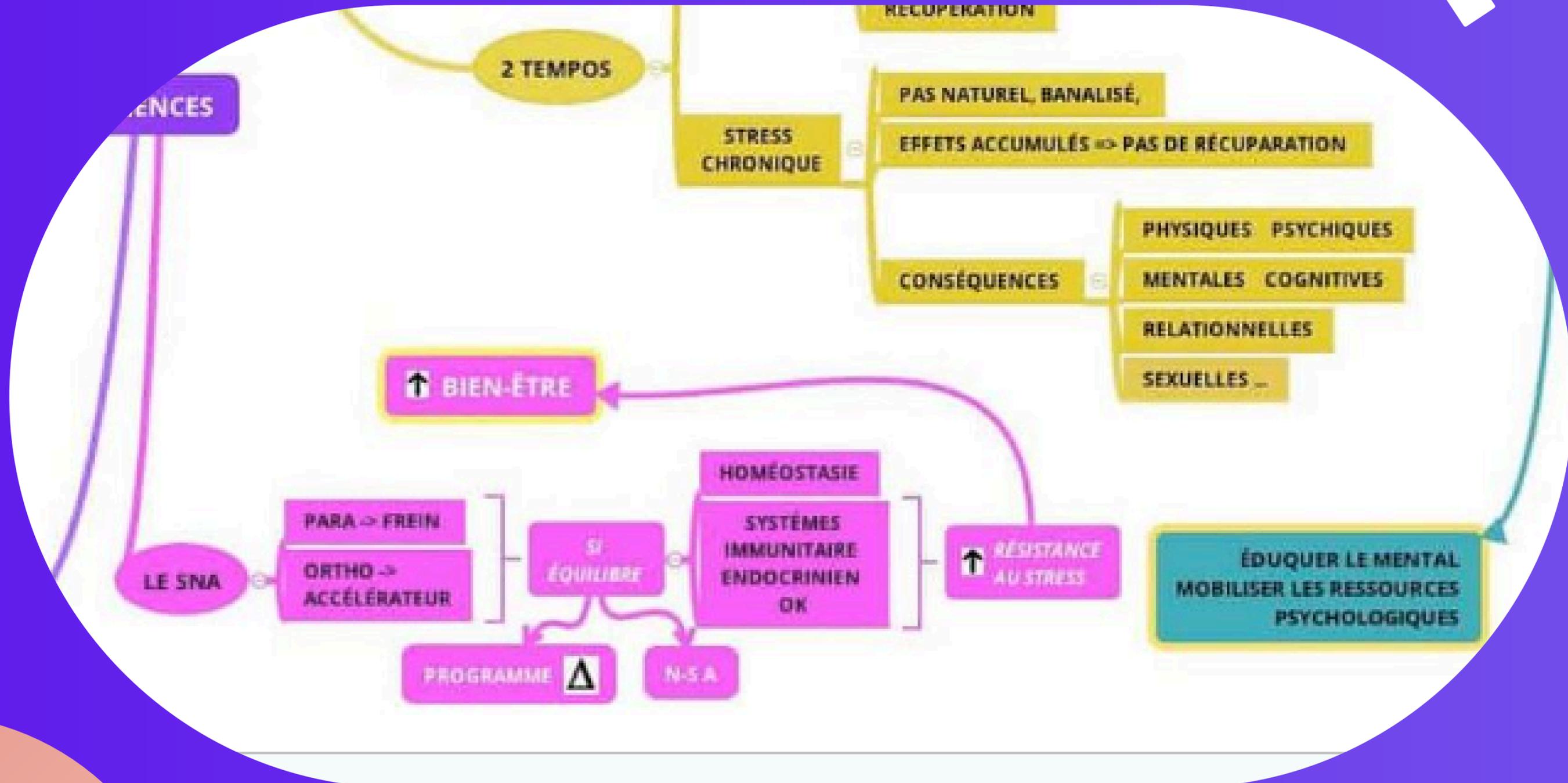


SONDAGE N°1

Il vous partage son sentiment de "honte"

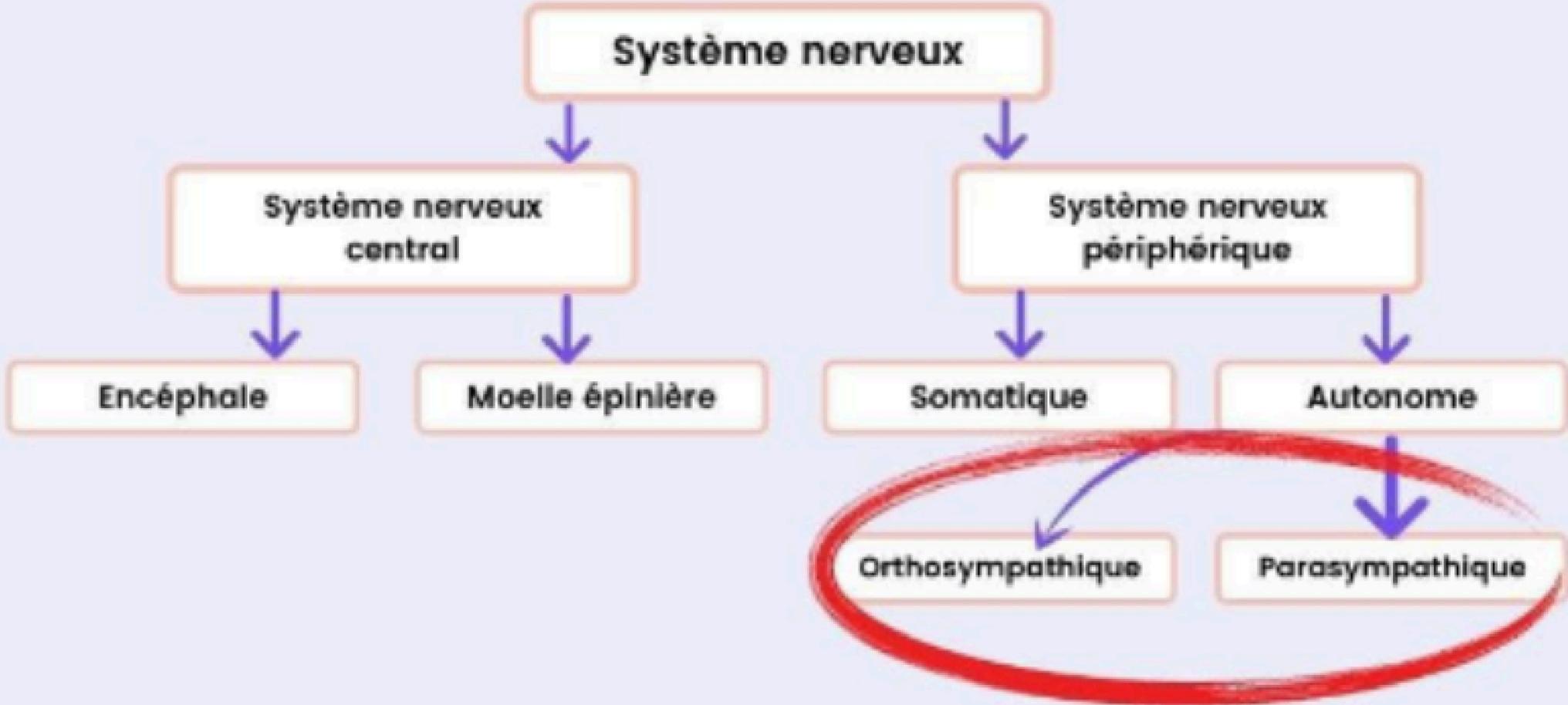
DE QUEL TYPE DE STRESS S'AGIT-IL ?

LES NEUROSCIENCES

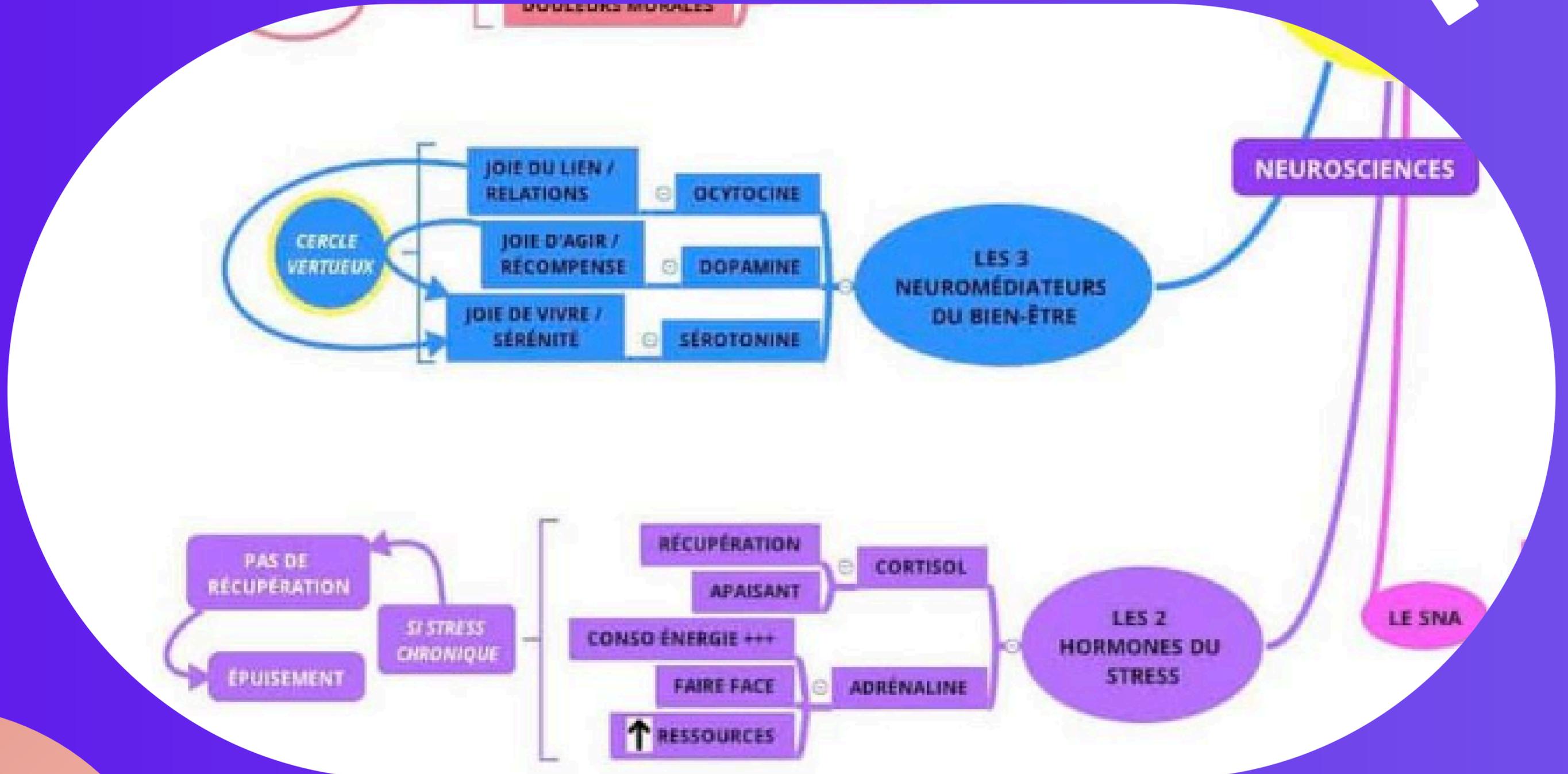


LES NEUROSCIENCES

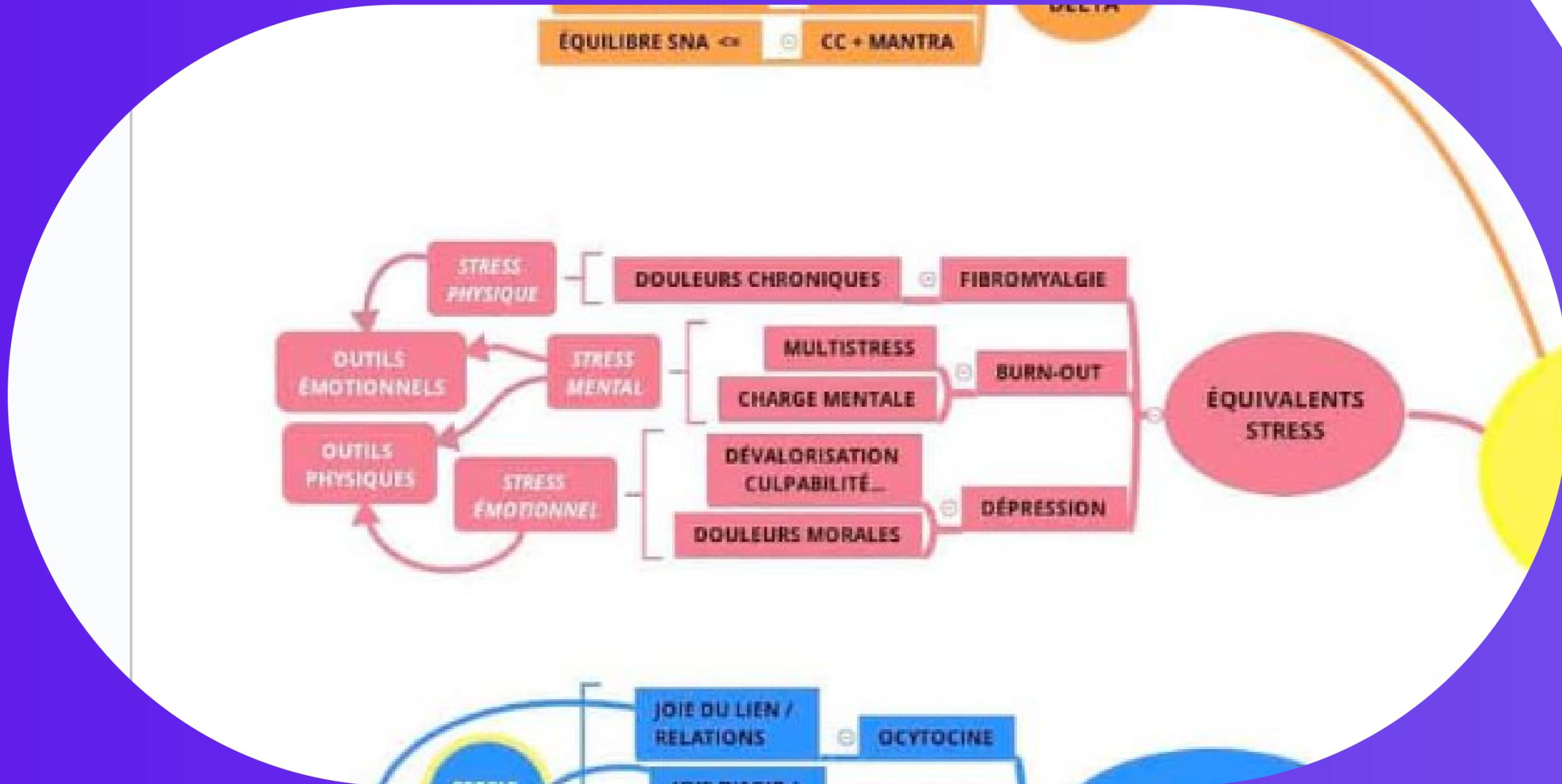
MIEUX COMPRENDRE LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



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 CLIENT
À GAGNER CONFIANCE EN LUI ?**

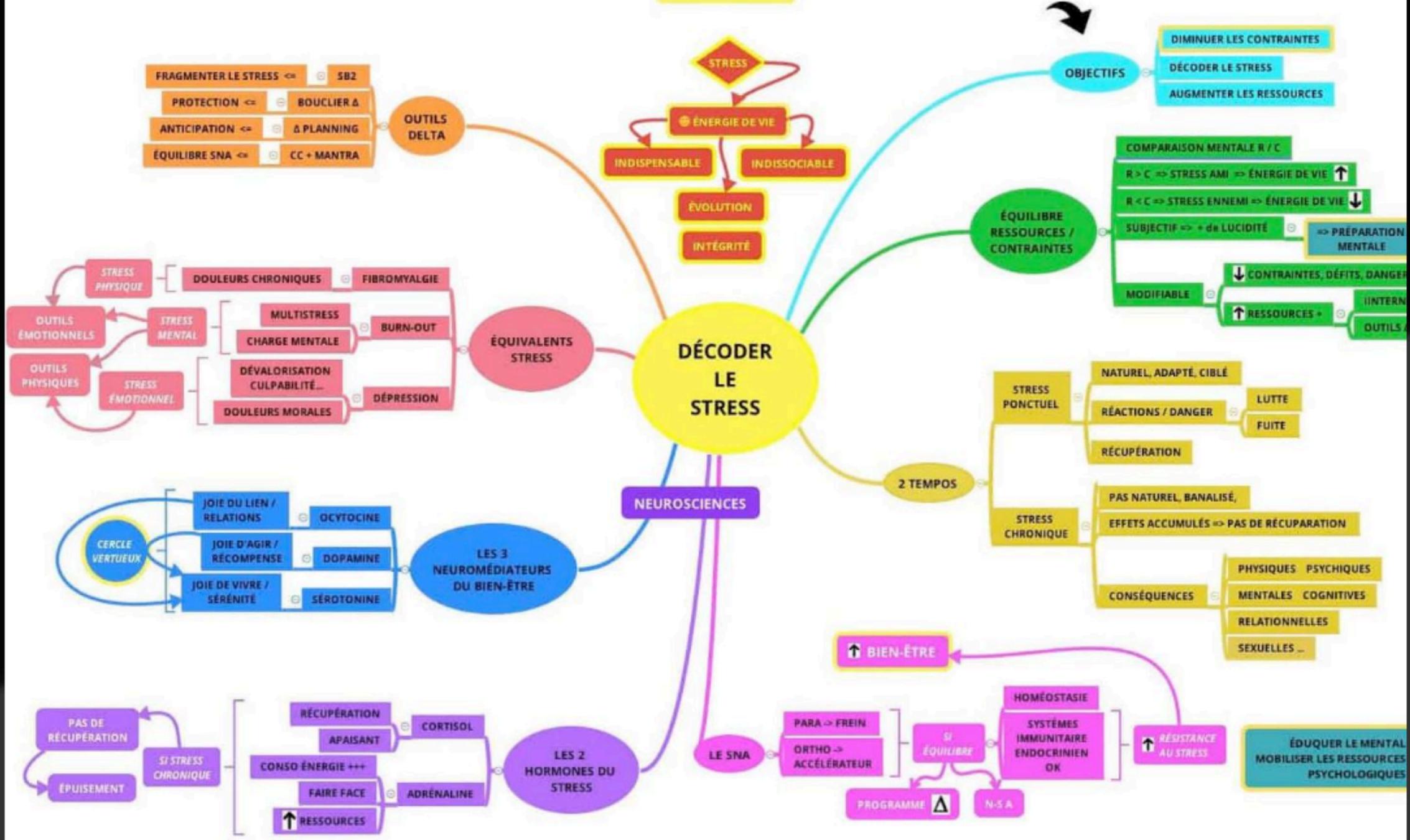
SONDAGE N°4

**QUEL OUTIL DELTA AIDERAIT VOTRE
CLIENT À SE PROTÉGER DE CES
MOQUERIES ?**

SONDAGE N°5

**VERS QUELLE PATHOLOGIE CE STRESS
PEUT ÉVENTUELLEMENT LE CONDUIRE ?**

MODULE 1



RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3



**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON **PROJET ET DES**
COMPETENCES



DEVOIRS DE LA SEMAINE DEBRIEF VENDREDI

Lola est une collégienne de 6e, elle a beaucoup de mal à garder sa concentration au moment des devoirs à la maison, elle a tendance à rêver, à s'éparpiller, et à ne pas savoir par quoi commencer.

En groupe de 3 :

- Identifiez quel est le tout premier outil que vous allez lui conseiller pour lui permettre de se recentrer sur ses devoirs, et qui va l'aider à être plus présente à ce qu'elle fait.**
 - Pourquoi avez-vous choisi cet outil-là ?**
- Par la suite, lorsqu'elle sera complètement à l'aise avec ce premier outil, quel est le prochain que vous pouvez lui proposer pour aller encore plus loin, pour l'aider encore dans plus de concentration lors de ses devoirs**