

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



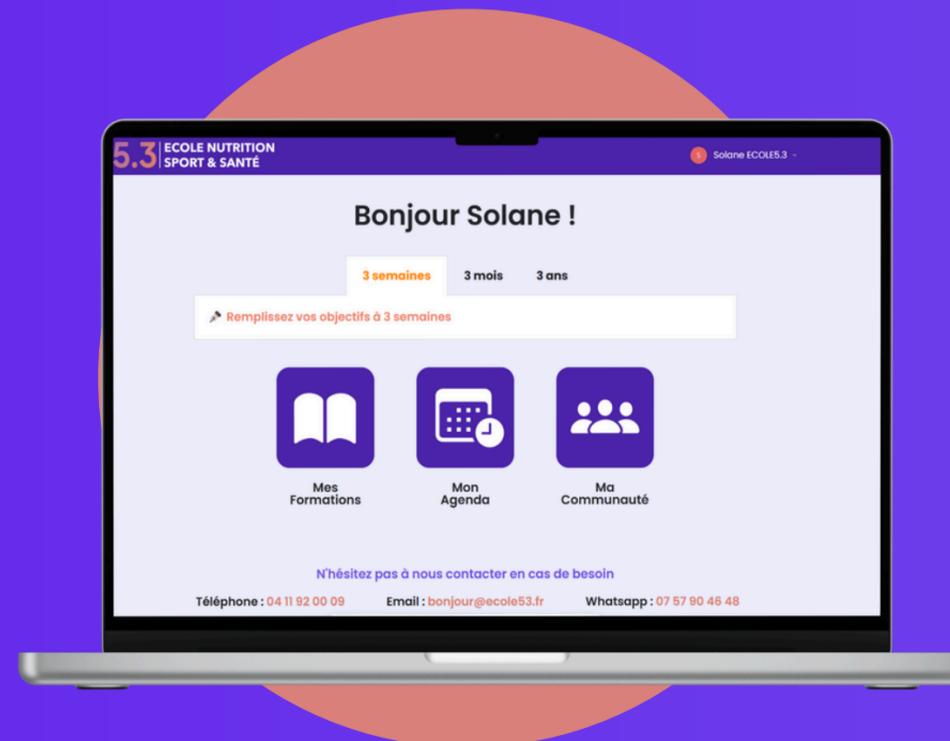


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# Nos supers Mentors Nutrition

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ

## *Diététicienne*

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE + FORMATION OBÉSITÉ DE L'ENFANT

- 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

*Solane Marmin*

Rejoignez-moi sur  
Instagram

→ @solanediet



Florian



# Florian BOURDON

MENTOR 5.3 DEPUIS 2022

*Praticien P.N.L*

**SPÉCIALISÉE EN :**

- **GESTION DU STRESS**
- **GESTION DES TRAUMATISMES**
- **BLOCAGES INCONSCIENTS À LA PERTE DE POIDS**
- **PRÉPARATION MENTALE**

**ACCOMPAGNE LES ENTREPRENEURS  
ET RECONVERSION À DÉPASSER LEURS  
BLOCAGES.**

**PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES ET  
PROFONDÉMENT AMOUREUX DE  
L'HUMAIN**

# Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition  Neuro-Nutrition  Micro-Nutrition  Entrepreneur  GymWaouw & Bonus 5.3  ★ Ateliers Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3  Connaissance de soi  Réseaux des élèves 5.3  Infirmières & Soignants

Semaine prochaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	17	18	19	20	21	22
	<p><b>12h45 – 13h45</b> 🗨️ Neuro &amp; Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress</p> <p><b>18h30 – 19h15</b> ★ 🗨️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30 – 19h15</b> 🗨️ Neuro (Gestion du Stress &amp; prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?</p>			<p><b>12h30 – 13h30</b> 🗨️ Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition</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 2 : Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels



## [Module 2.1] 3 notions fondamentales pour mieux se c...

Bienvenue dans le deuxième module de votre formation de Conseiller en Gestion du stress et Préparation mentale. Ce modul...



## [Module 2.2] 3 clés précieuses pour développer vos res...

Dans le premier cours, vous avez appris à vous définir en Pleine présence grâce à la Delta-respiration. Cet état de Pleine-présence...



## [Module 2.3] Transmutez pour activer votre sourire int...

Bravo pour tout votre investissement et votre travail personnel dans ce Module 2. Vous avez déterminé avec plus de clarté ce qu...

# 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 VALENTINE

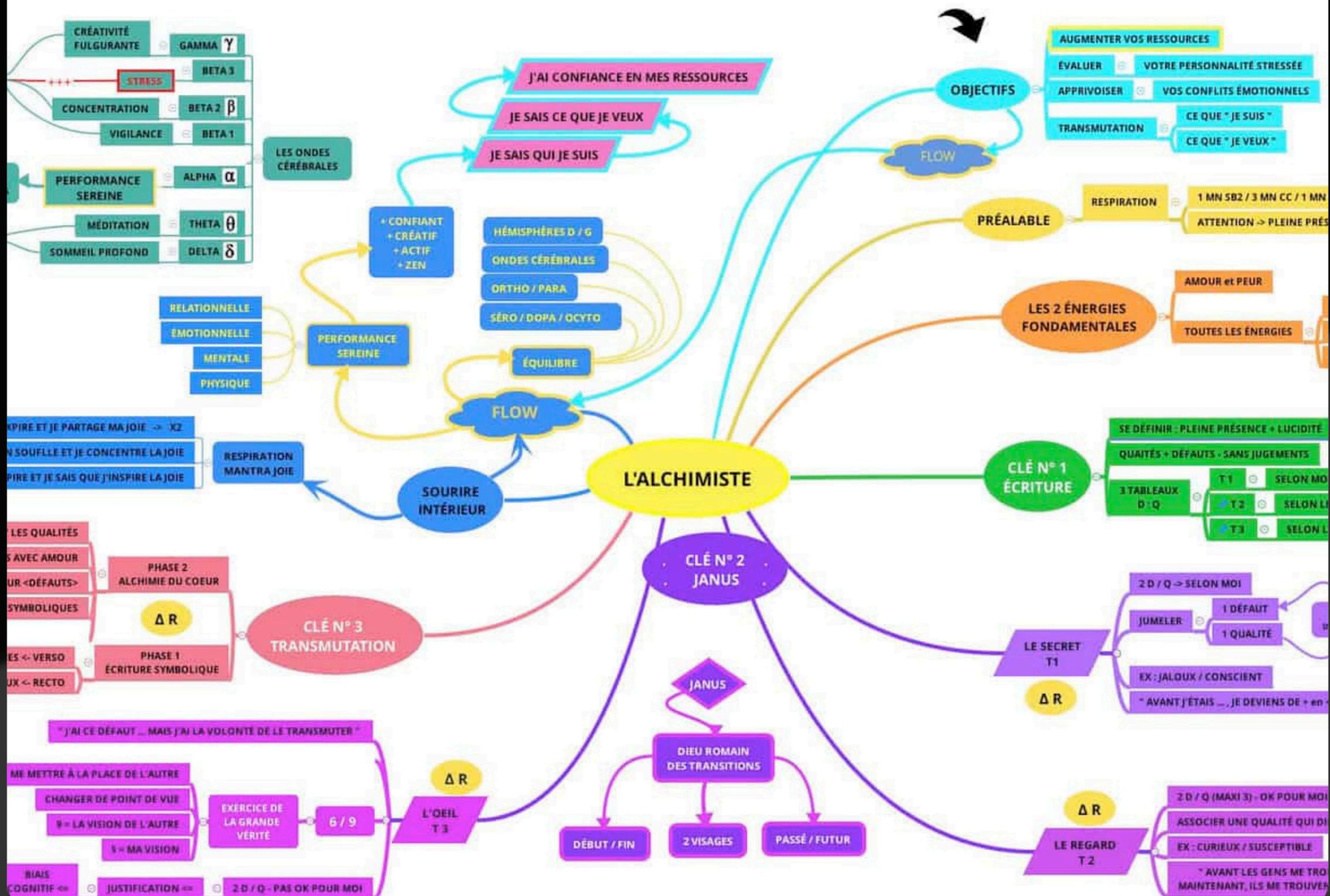
Mme Sain Valentine éprouve une grande anxiété à l'idée d'annoncer son homosexualité à ses parents. Elle ressent une forte culpabilité de leur cacher cette partie d'elle-même, mais elle a également peur de leur réaction et de leur jugement. Cette situation la met sous tension permanente et affecte son 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 2

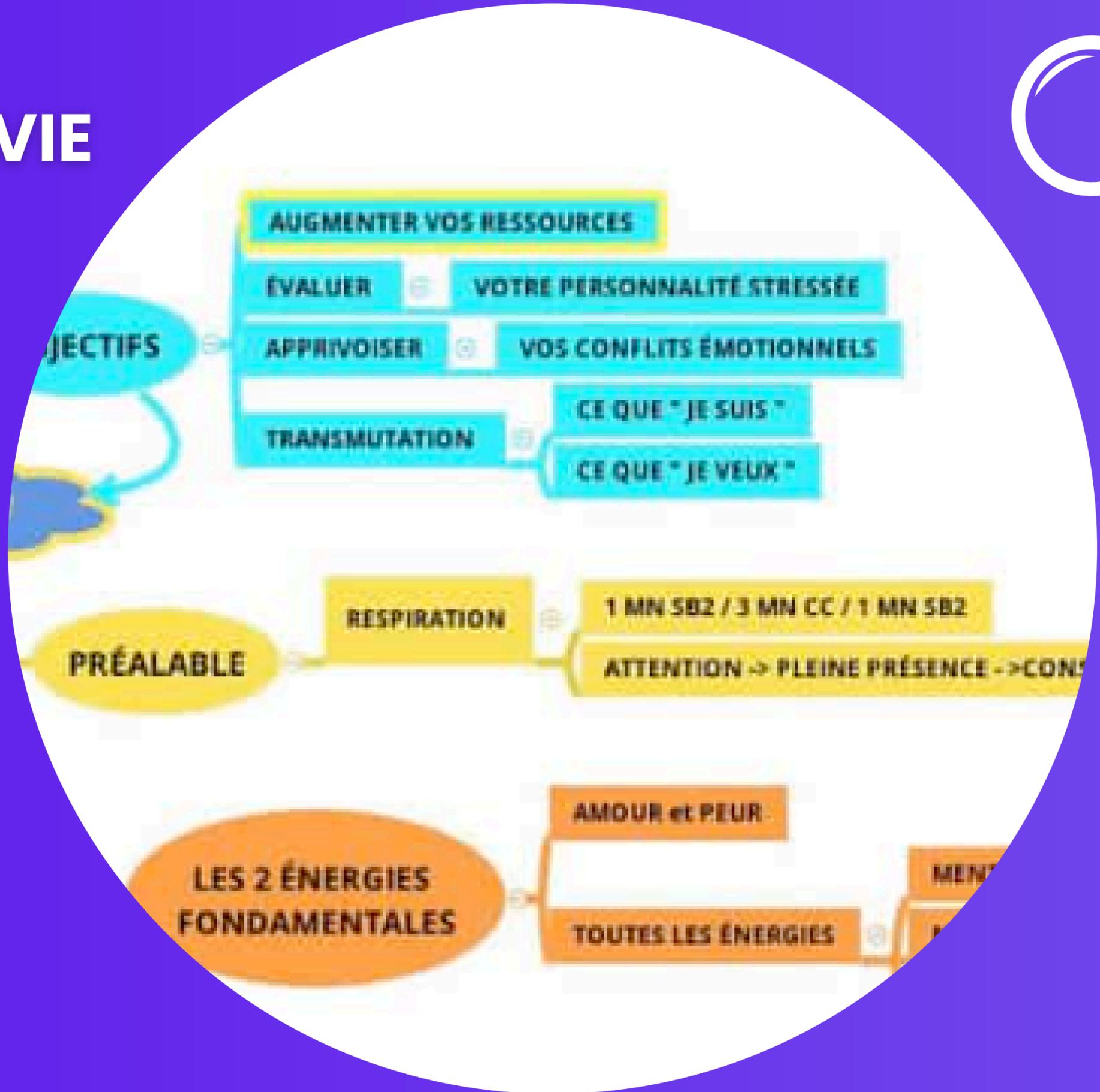


# SONDAGE N°1

Elle a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES  
FONDAMENTALES ?**

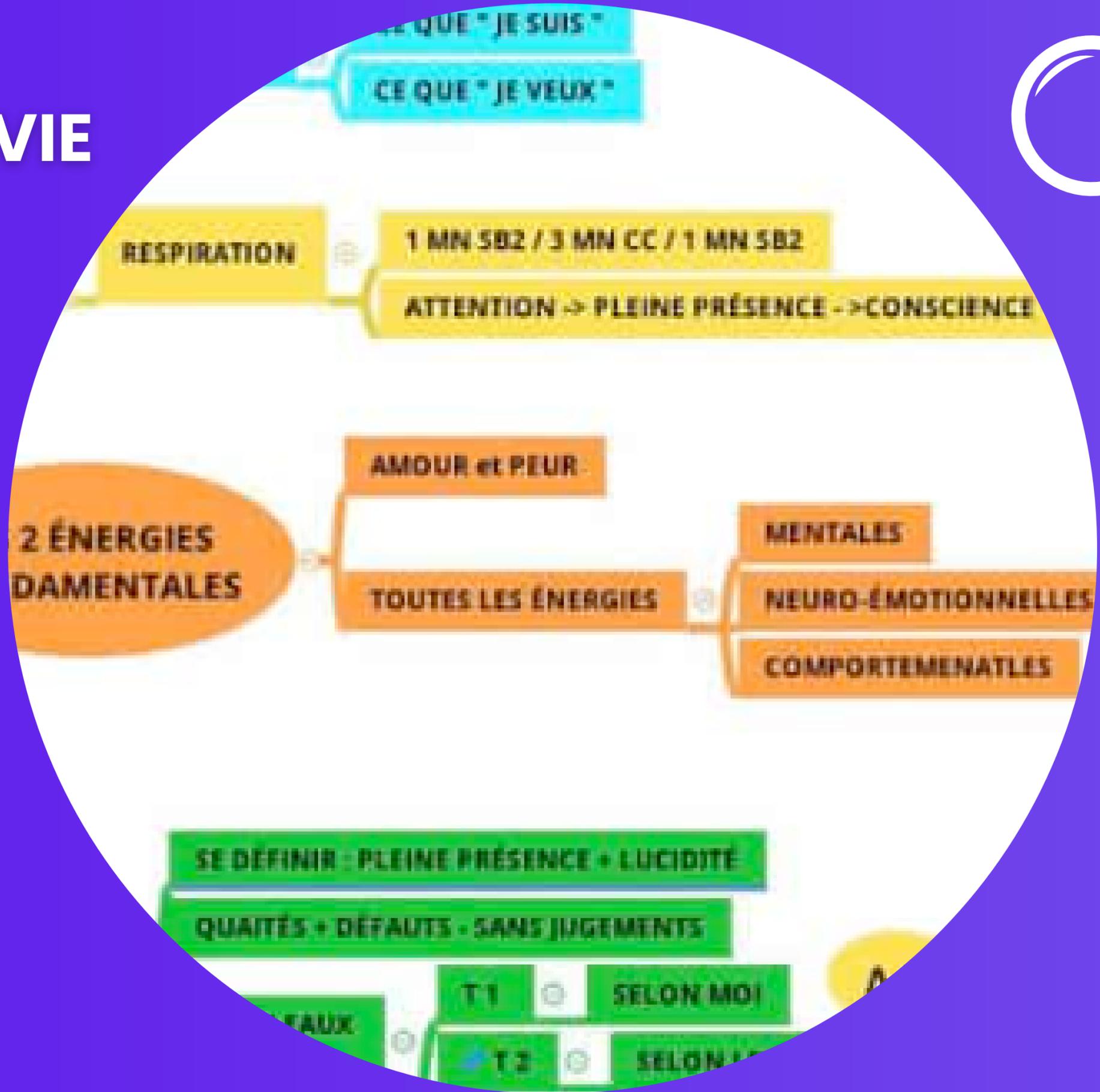
# LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



## **SONDAGE N°2**

**POURQUOI CONSEILLEZ-VOUS UNE DELTA  
RESPIRATION AVANT CHAQUE ÉTAPE ?**

# LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



# LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



CLÉ N° 1  
ÉCRITURE



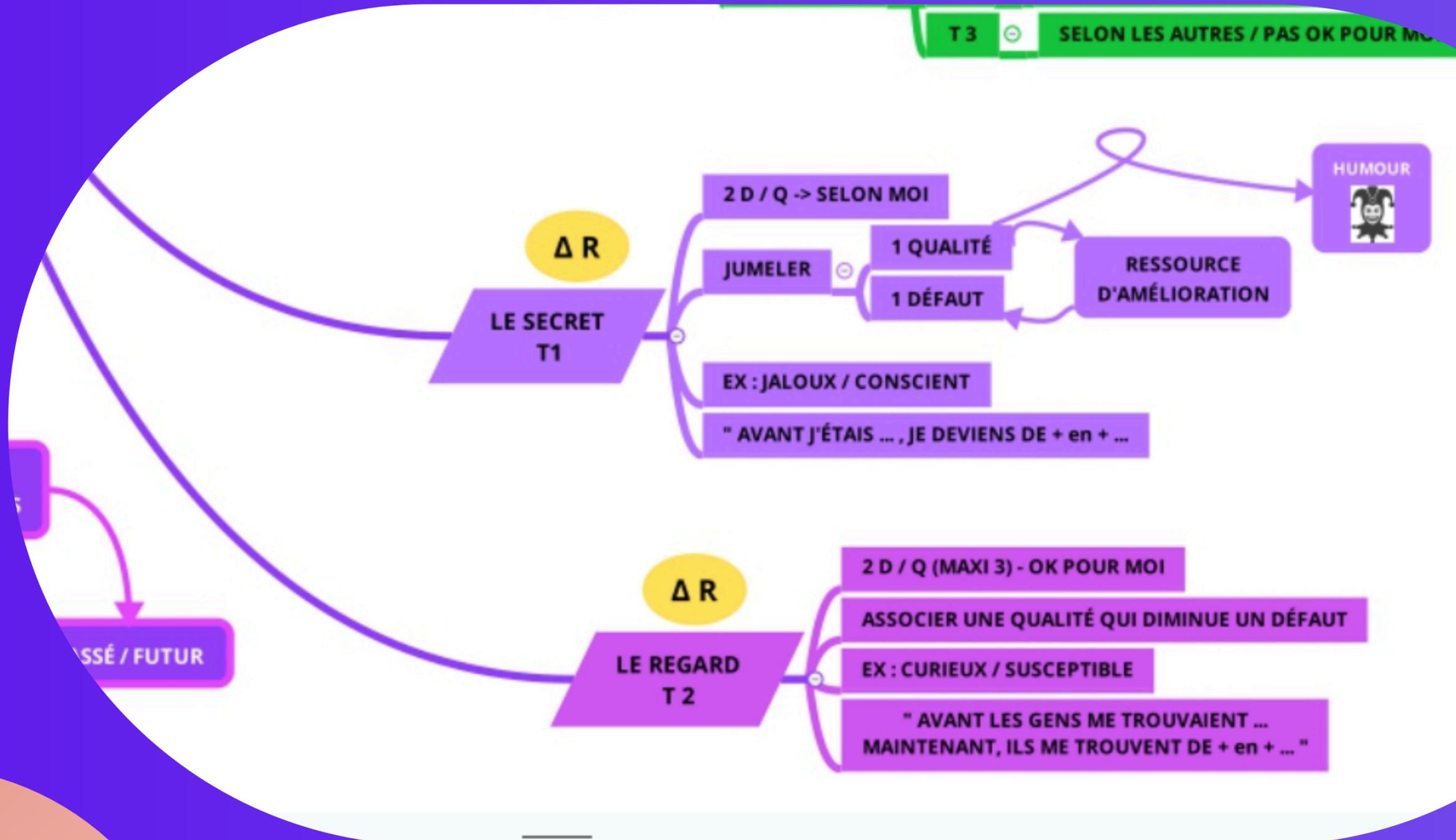
2 D / Q -> SELON MOI

1 QUALITÉ

H

## SONDAGE N°3

**EST-CE QUE C'EST UN EXERCICE QUI  
CONVIENDRAIT À VALENTINE DURANT CET  
ENTRETIEN ?**



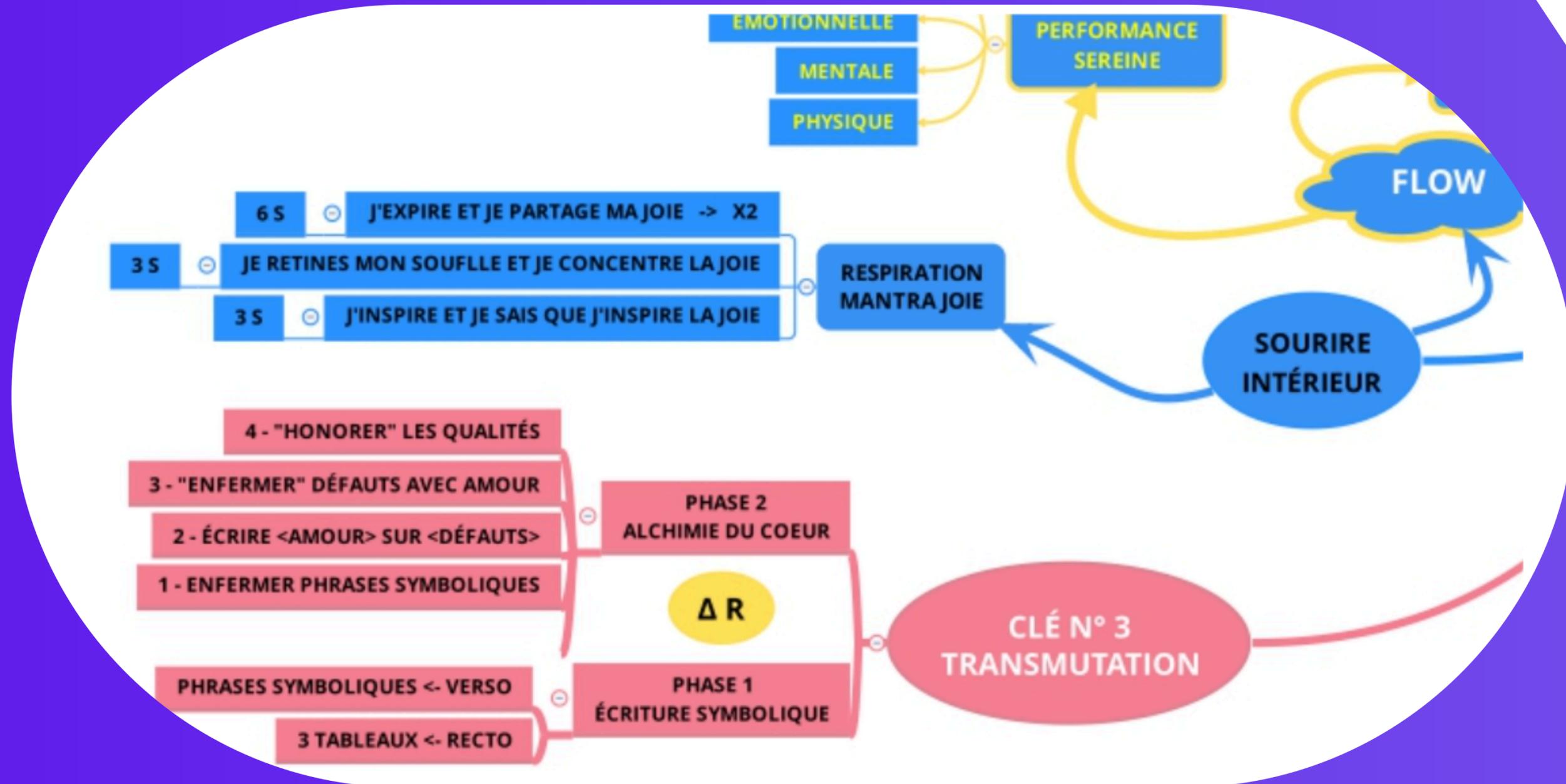
# L'OEIL DE JANUS



# SONDAGE N°4

**QUEL EST LE BUT DES 3 EXERCICES DE  
JANUS ?**

# LA TRANSMUTATION



# SONDAGE N°5

SONDAGE

**EN PRATIQUE, AVEZ VOUS DÉJÀ PRATIQUÉ  
LA TRANSMUTATION ? SUR VOUS OU SUR  
VOS CLIENTS ?**

# LES ÉTAPES

1

Commencez par une Delta-Respiration pour accéder à la Pleine-présence.

Pliez votre feuille en deux, de façon à avoir vos défauts d'un côté et vos qualités de l'autre.

2

Recto

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Verso

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Pliage

Défauts

Défauts

Défauts

# LES ÉTAPES

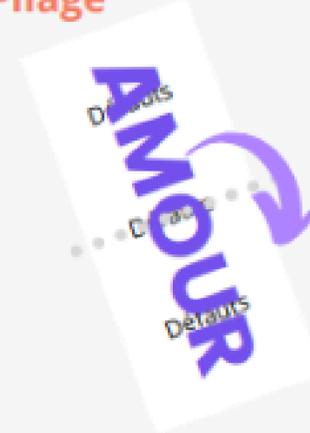
## 3

Ecrivez le mot "AMOUR" sur toute la hauteur de la demi-feuille consacrée à vos défauts.

Écriture



Pliage



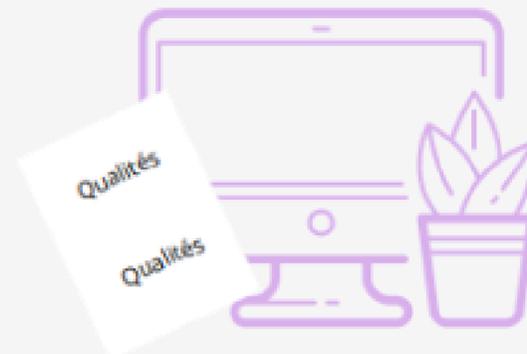
Partie visible



Pliez la feuille en deux de façon à "enfermer" cette énergie d'amour pour qu'elle continue à travailler sur vos peurs. Vous ne verrez plus alors que vos qualités.

## 4

Sur votre bureau



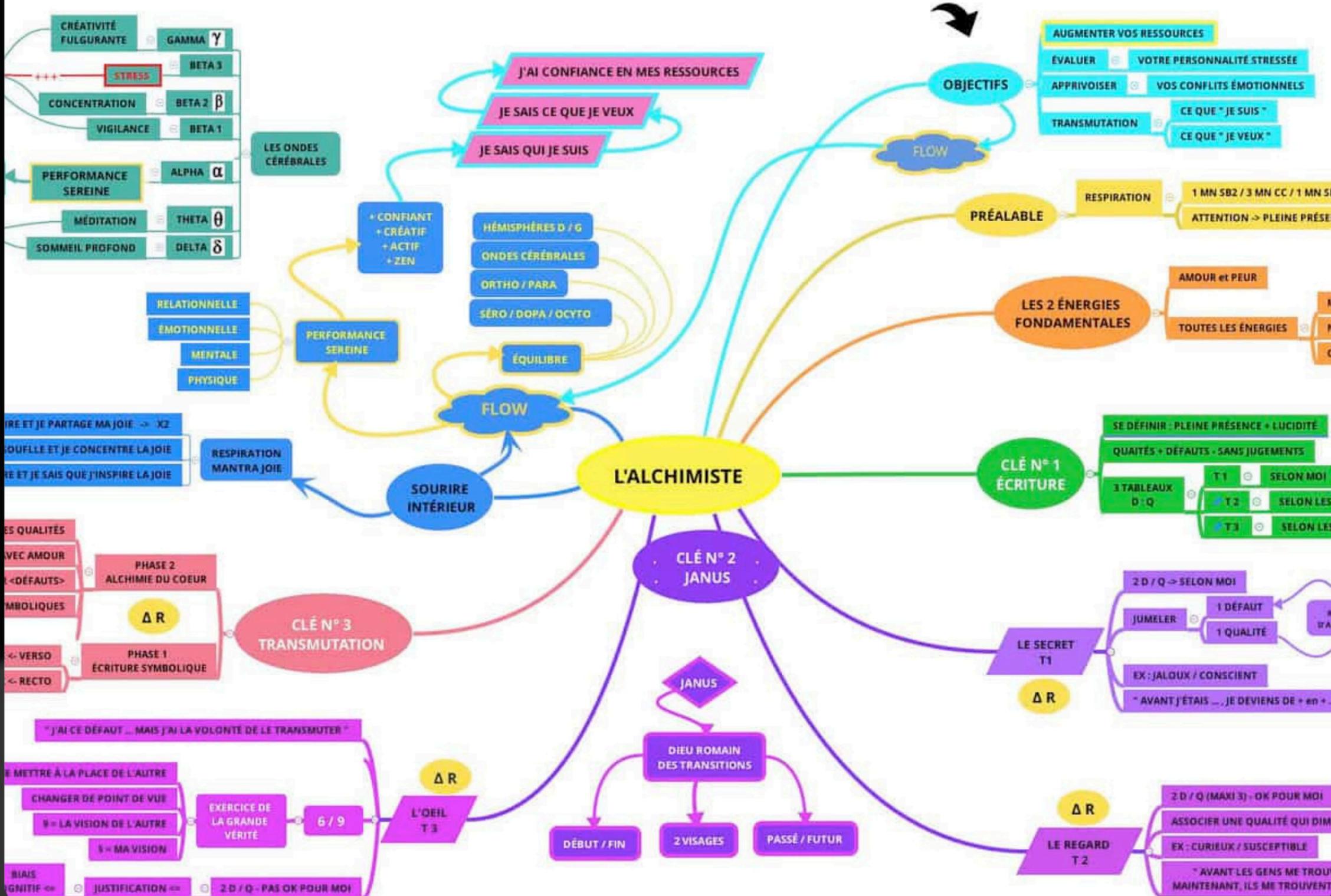
Dans un cadre



## 5

Placez cette feuille pliée à un endroit visible. Ce symbole de votre transformation intérieure va vous accompagner chaque jour.

# MODULE 2



À VOS QUESTIONS !

