

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



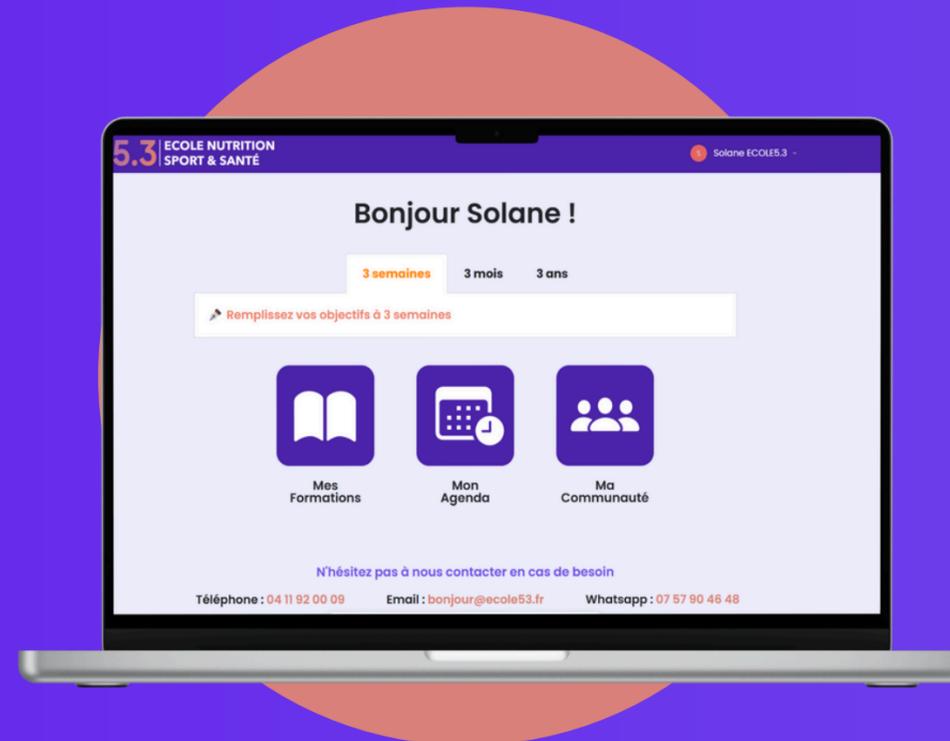


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

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



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 CHACUN À
SURMONTER SES BLOCAGES AFIN
D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS

PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES ET
PROFONDÉMENT AMOUREUX DE
L'HUMAIN



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

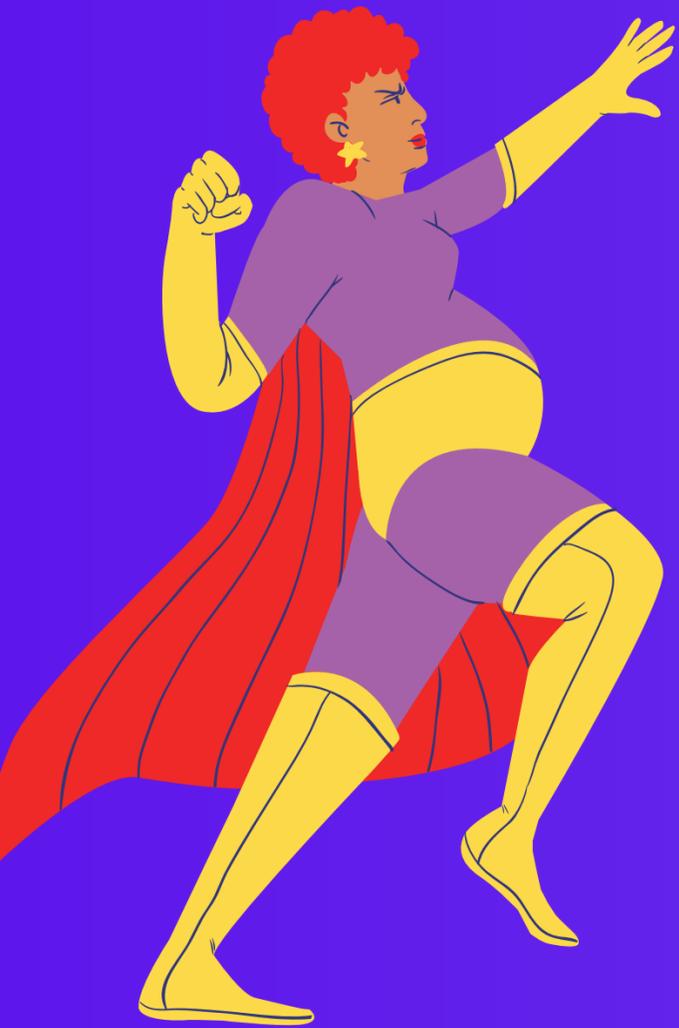
13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

MME GIBOULET EMMA

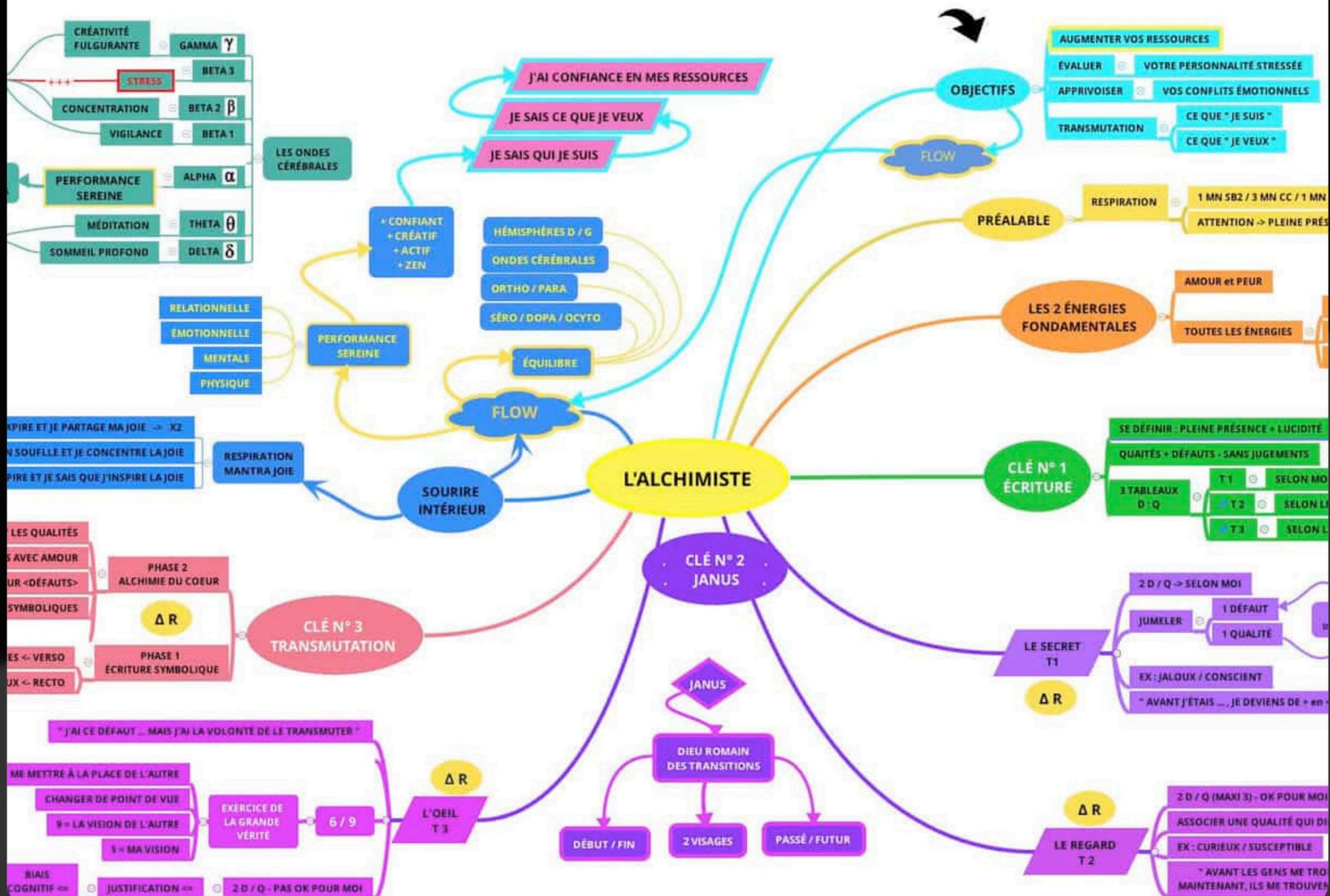
Mme Giboulet ressent un profond mal-être au travail, ne trouvant plus de sens à son activité. Elle pleure souvent le soir et souffre de douleurs dorsales, absentes le week-end et en vacances. Déjà suivie par une psychologue, elle cherche des solutions pour apaiser son stress et retrouver un équilibre.



Elle souhaite :

- **Comprendre l'origine de son mal-être et redonner du sens à son travail**
- **Mieux gérer son stress et ses émotions**
- **Trouver des solutions concrètes pour améliorer son bien-être**

MODULE 2

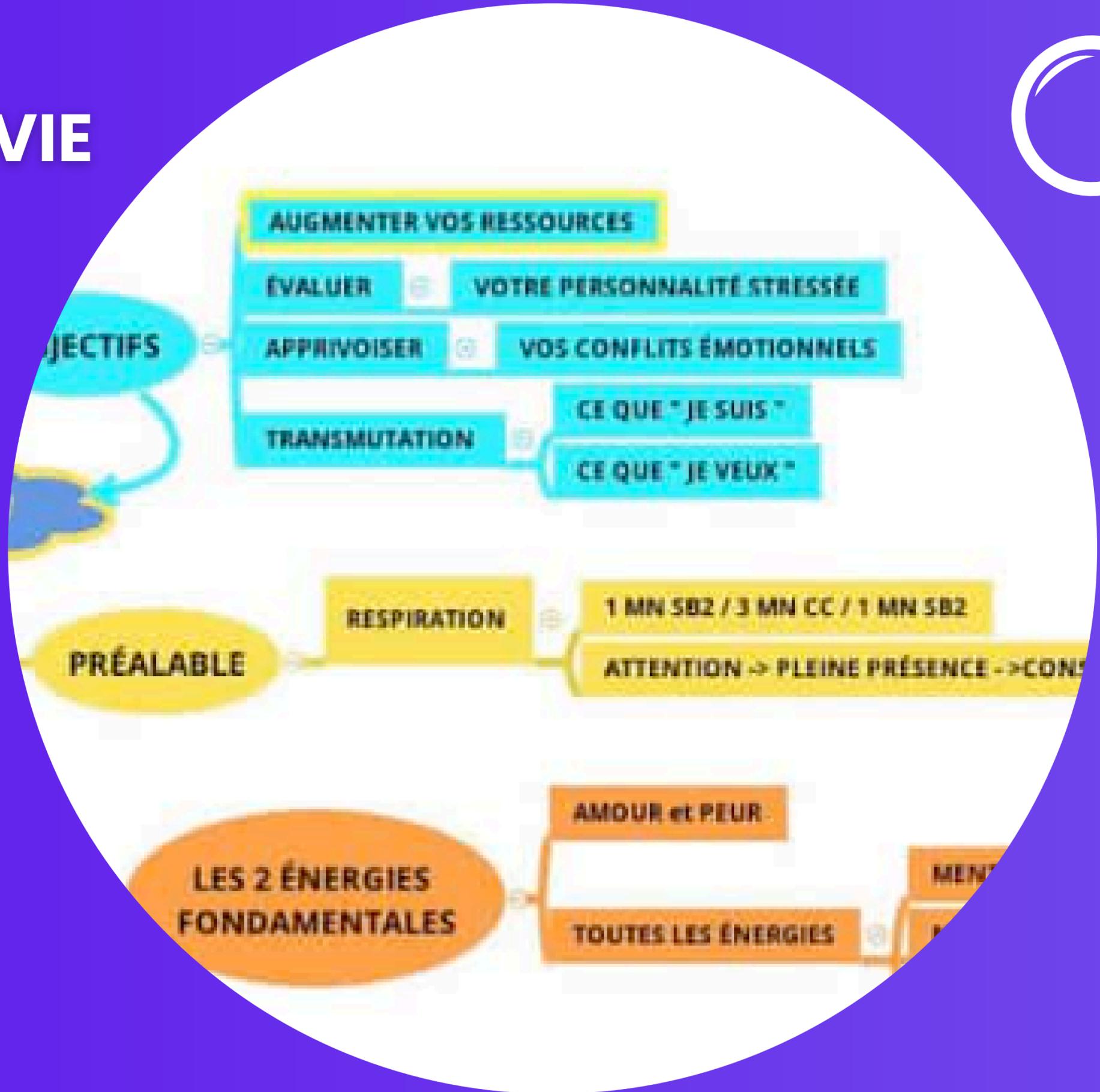


SONDAGE N°1

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

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

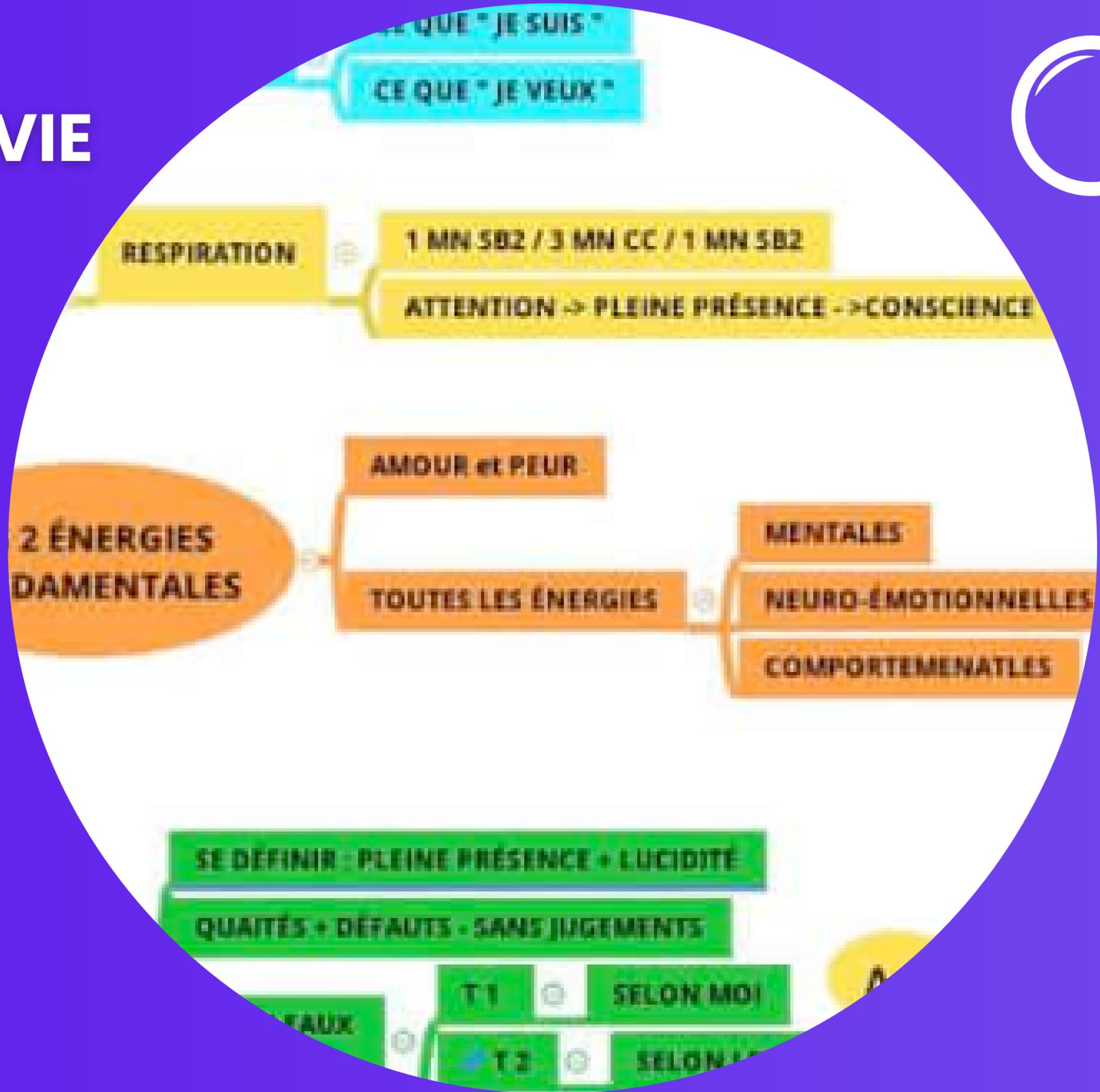
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



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

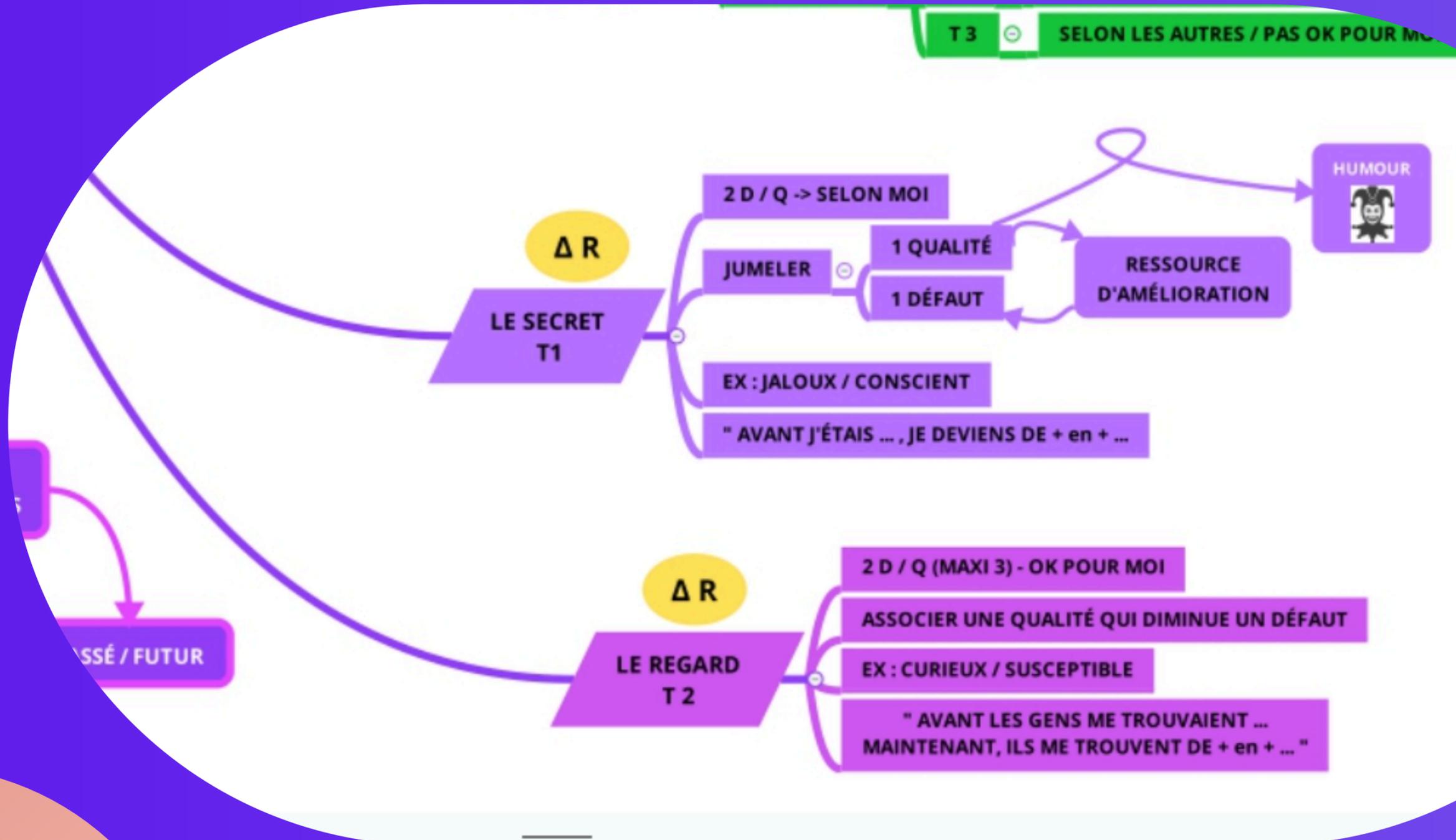


2 D / Q -> SELON MOI

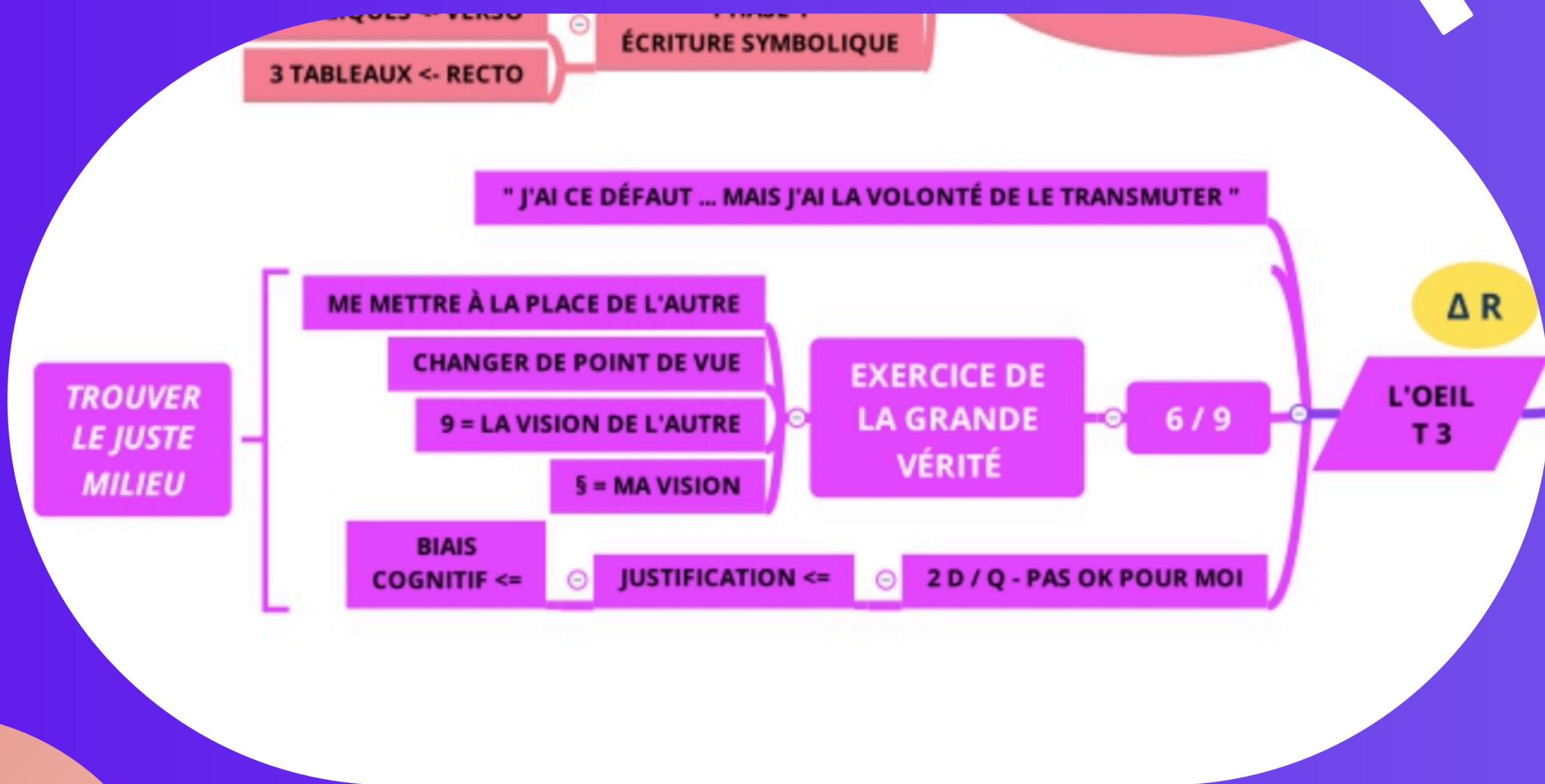
1 QUALITÉ

H

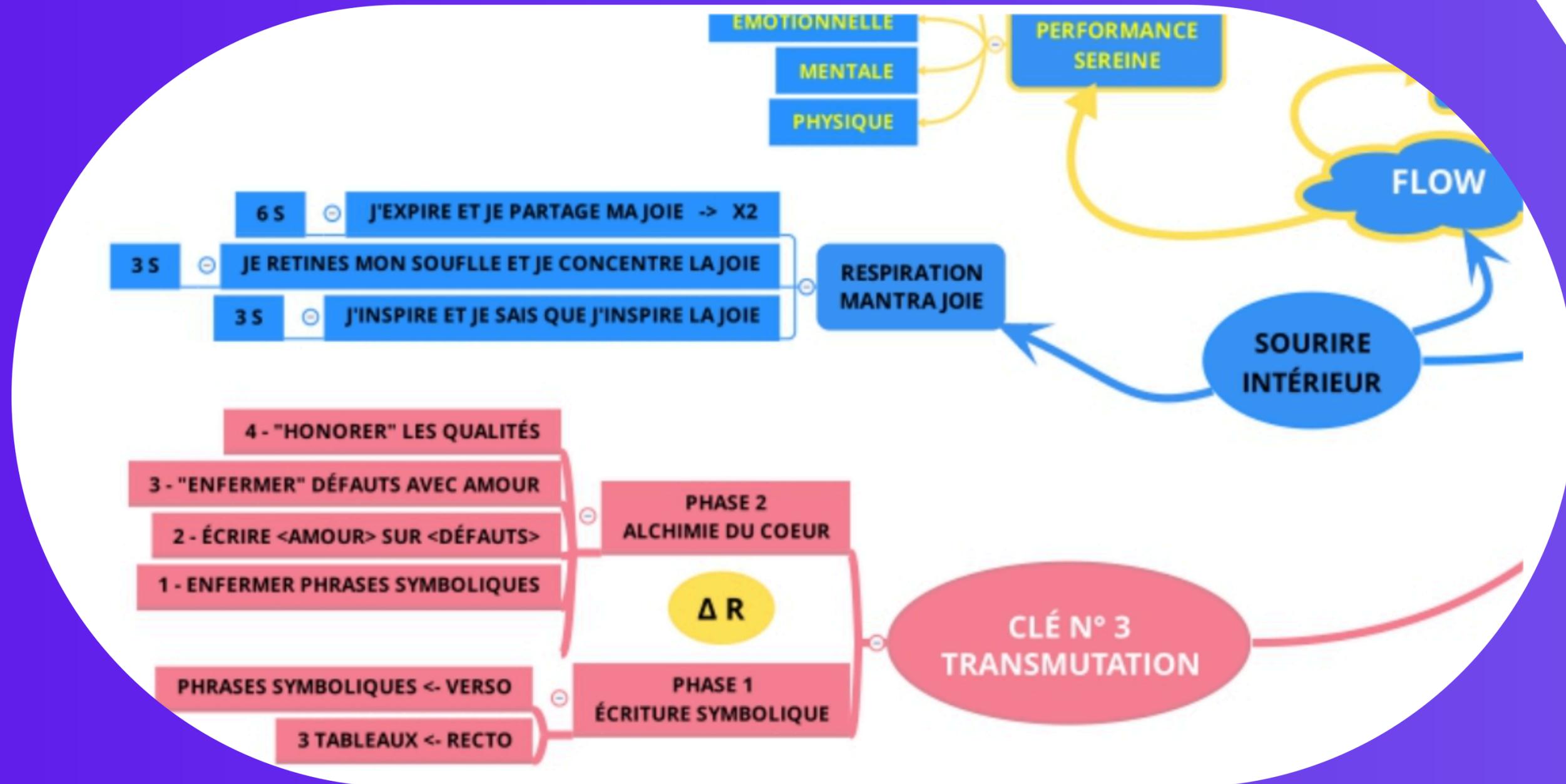
**EST-CE QUE C'EST UN EXERCICE QUI
CONVIENDRAIT À EMMA DURANT CET
ENTRETIEN ?**



L'OEIL DE JANUS



LA TRANSMUTATION



SONDAGE N°4

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

SONDAGE N°5

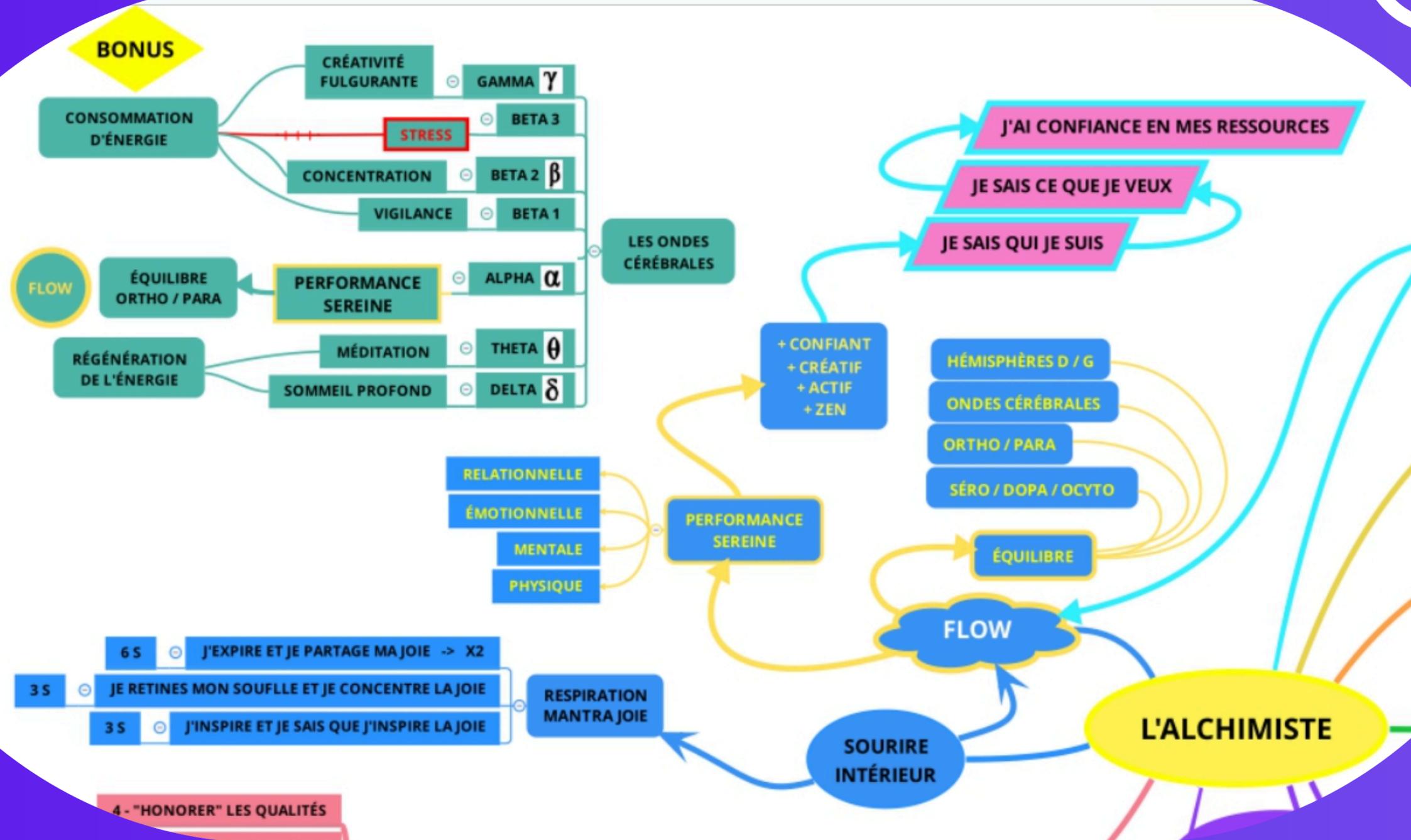
SONDAGE

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

SONDAGE N°6

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

LE FLOW



À VOS QUESTIONS !

