

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



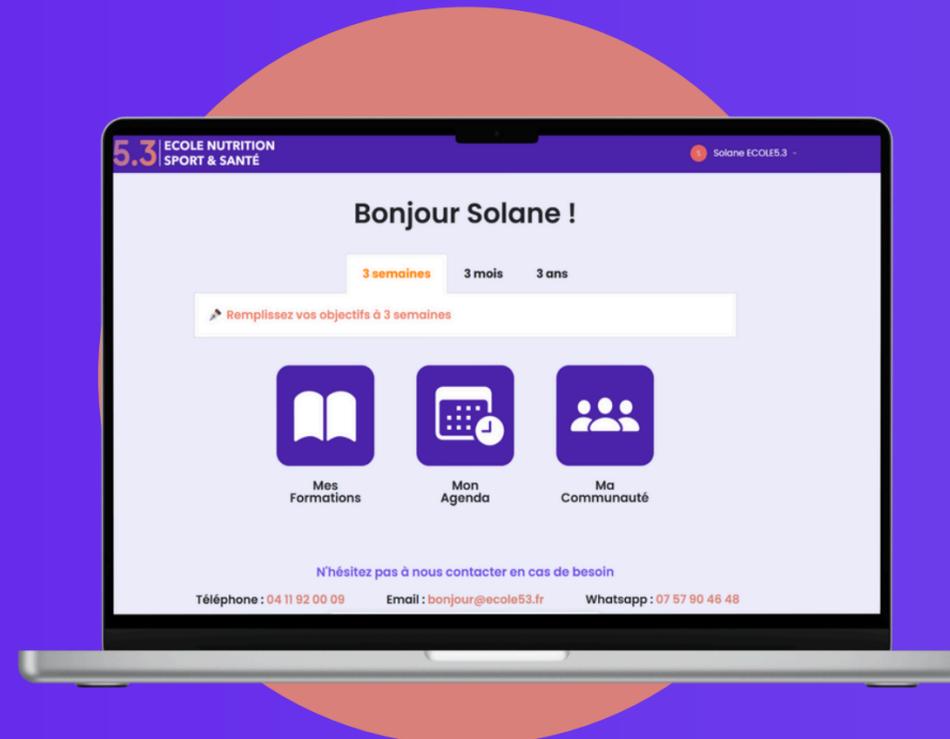


Les fondamentaux



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

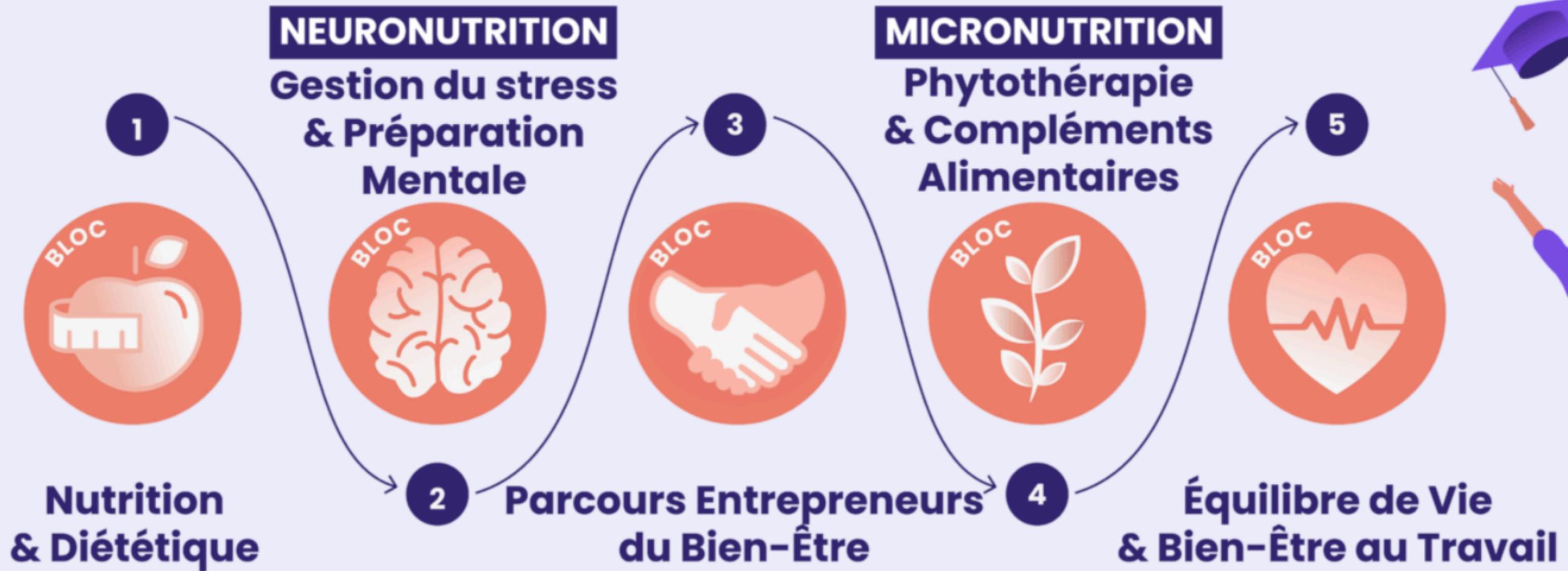
SPÉCIALISÉE EN :

- 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

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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>12h45 – 13h45 🗨️ Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences #2 Évaluer votre niveau de stress</p> <p>18h30 – 19h15 ★ 🧑 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15 🗨️ Neuro (Gestion du Stress & prép. men- tale) Atelier Ques- tions Réponses ?</p>			<p>12h30 – 13h30 🗨️ Exercices pra- tiques - Neuro- Nutrition</p>		

Votre nouvel espace élève

Préparation Mentale

MON SUIVI DE FORMATION



MA FORMATION

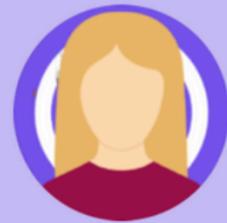
 **CONNEXION À MA FORMATION**

Début de ma formation

12/03/2024

Fin de ma formation

Mentor Bloc 2



Non attribué

Mes Questionnaires

Sortie de formation 

MES ATELIERS

Ateliers Révisions

Replay Compétences

Replay Questions-
Réponses

Replay Exercices
Pratiques

Agenda

POUR ALLER PLUS LOIN

BTS Diététique



Respiration



Mes documents



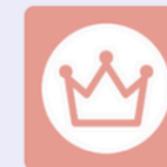
Je m'exerce



Séquences
Waouw



Je recommande
la formation





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 PADUNFIL

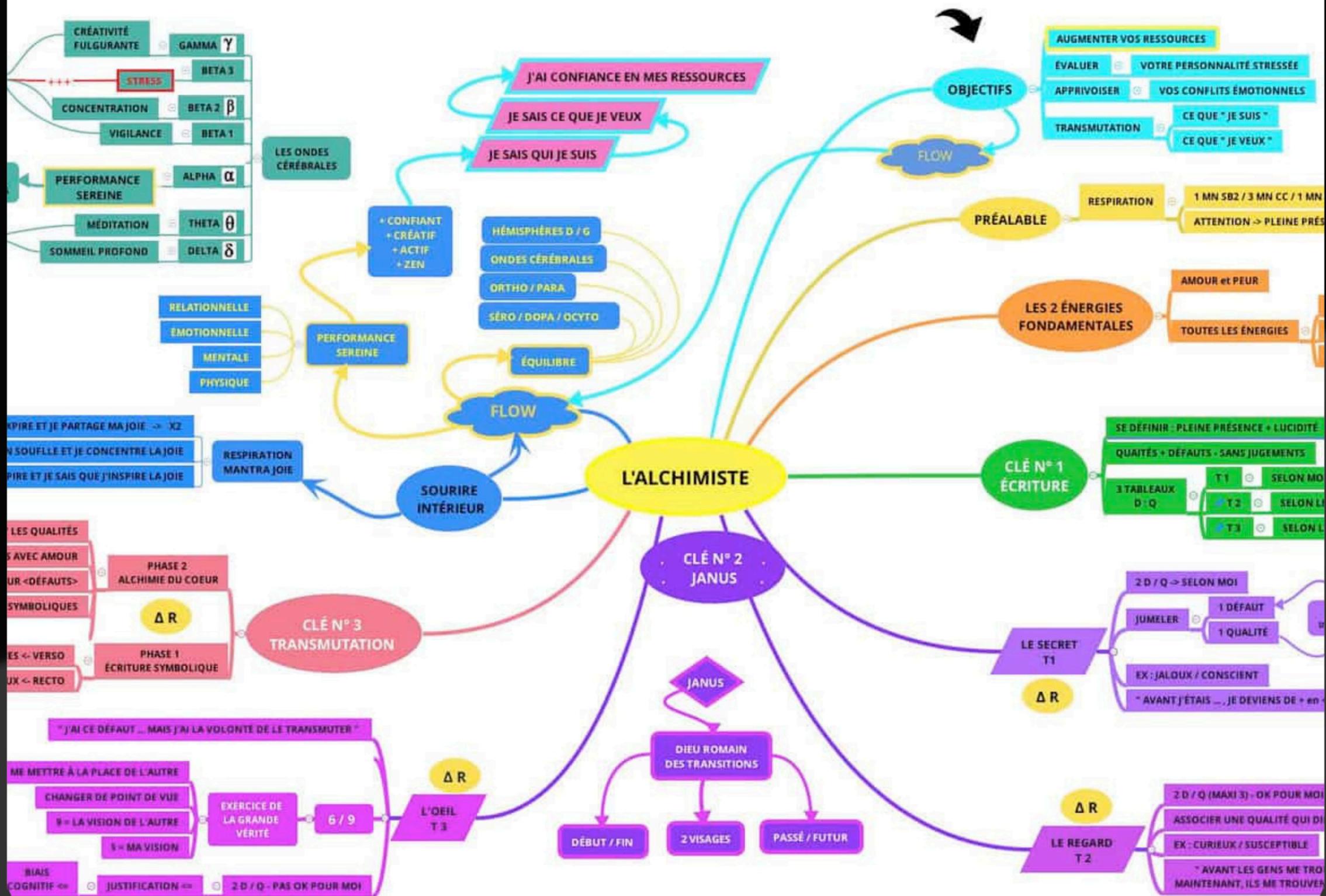


Mme Padunfil traverse une période très difficile. Son enfant est gravement malade et nécessite des allers-retours fréquents à l'hôpital. Elle jongle tant bien que mal entre son travail et les soins, mais l'épuisement physique et mental s'installe. Elle se sent seule, débordée, et culpabilise de ne pas pouvoir être pleinement présente ni au travail, ni à la maison.

Elle souhaite :

- Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale**
- Préserver sa santé mentale et son énergie**

MODULE 2

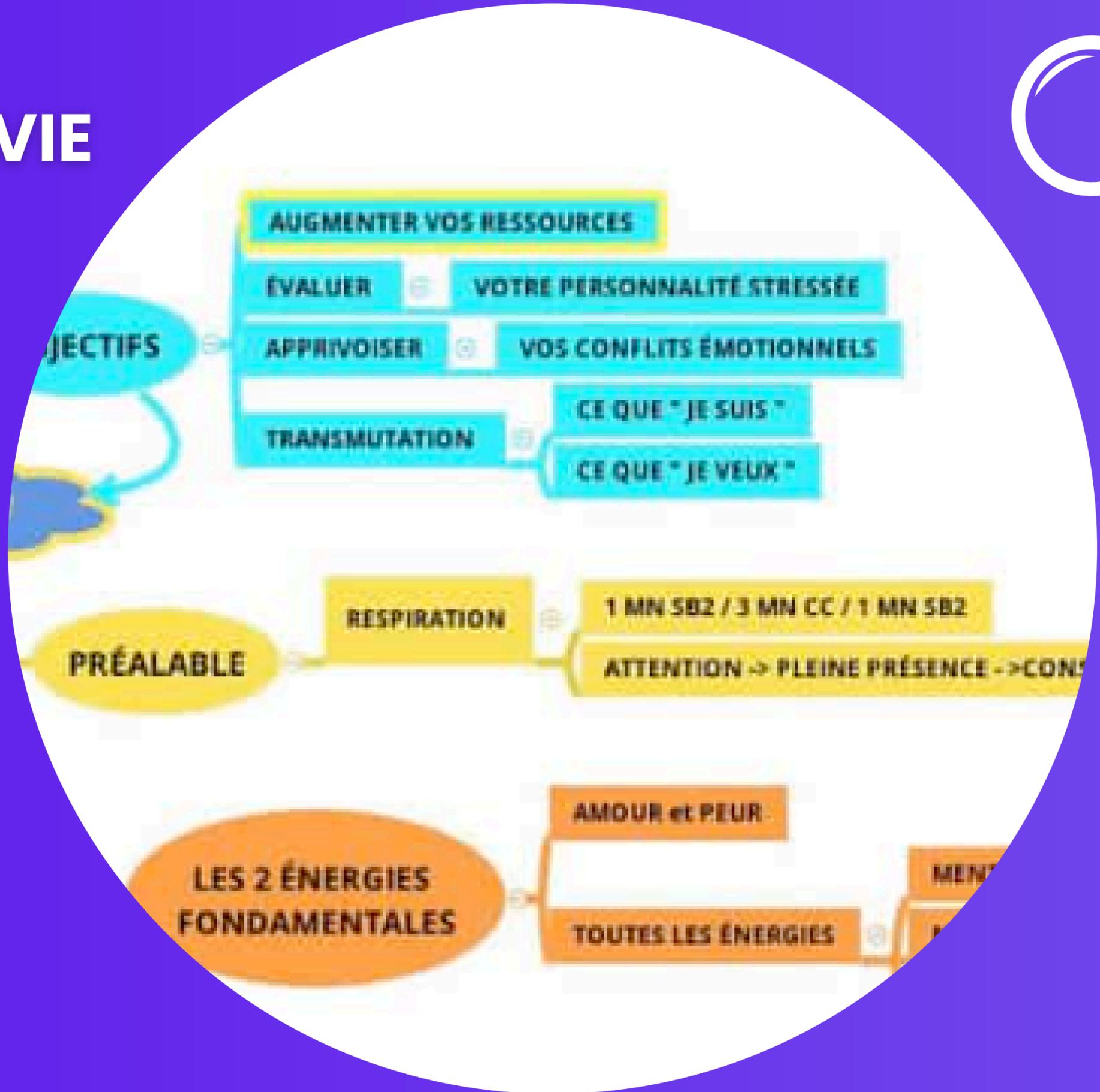


SONDAGE N°1

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

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

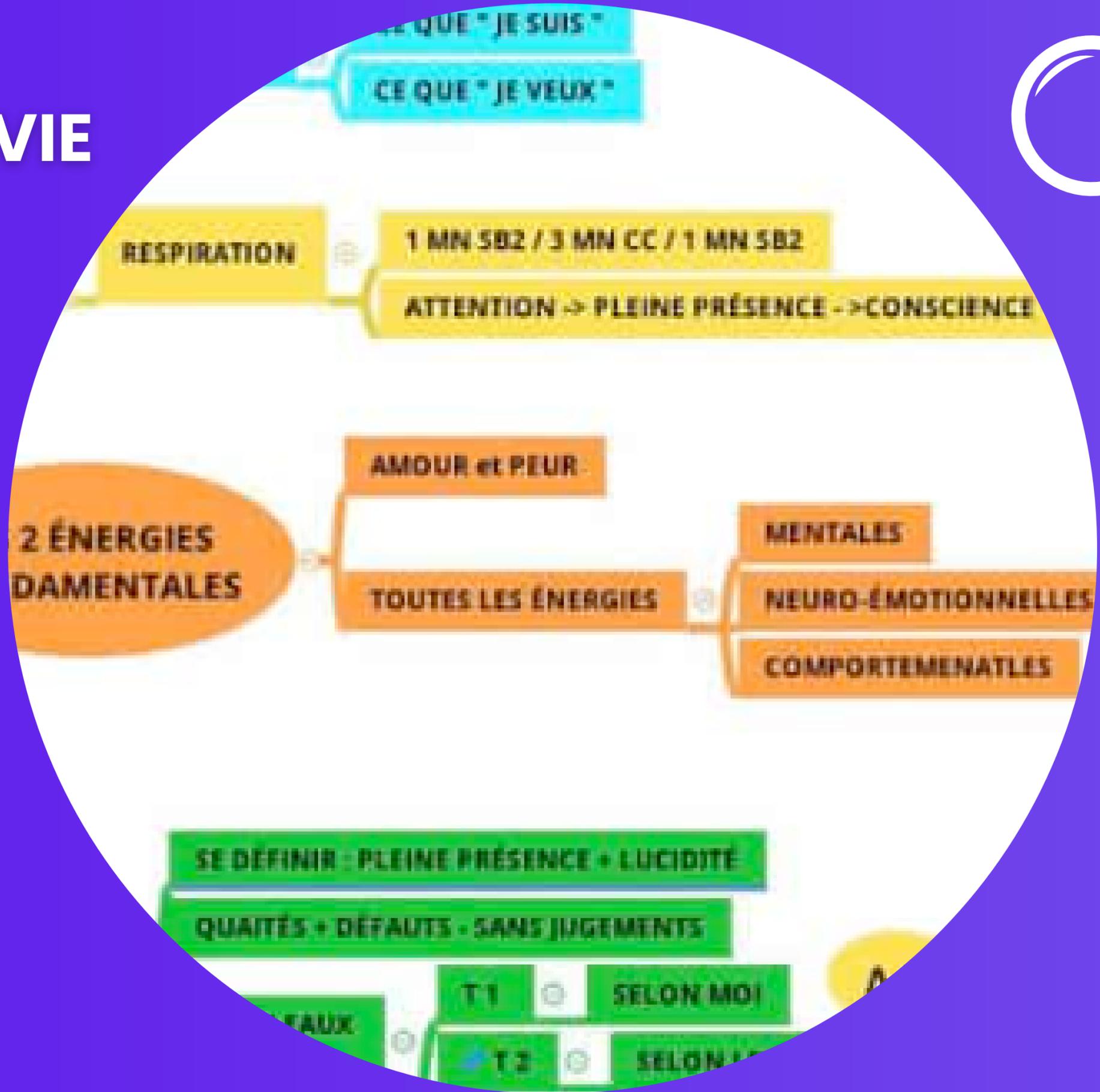
LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



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

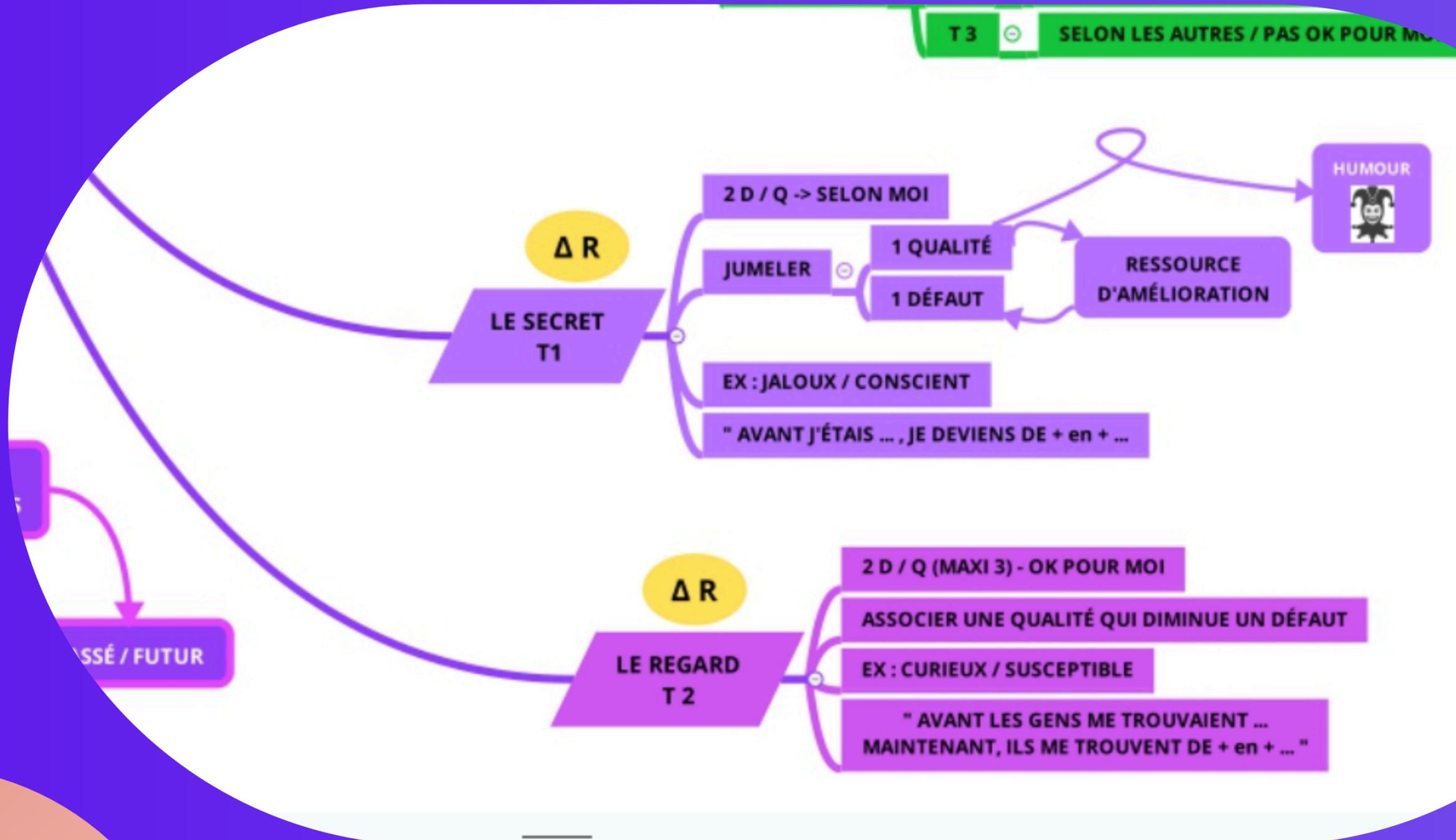


2 D / Q -> SELON MOI

1 QUALITÉ

H

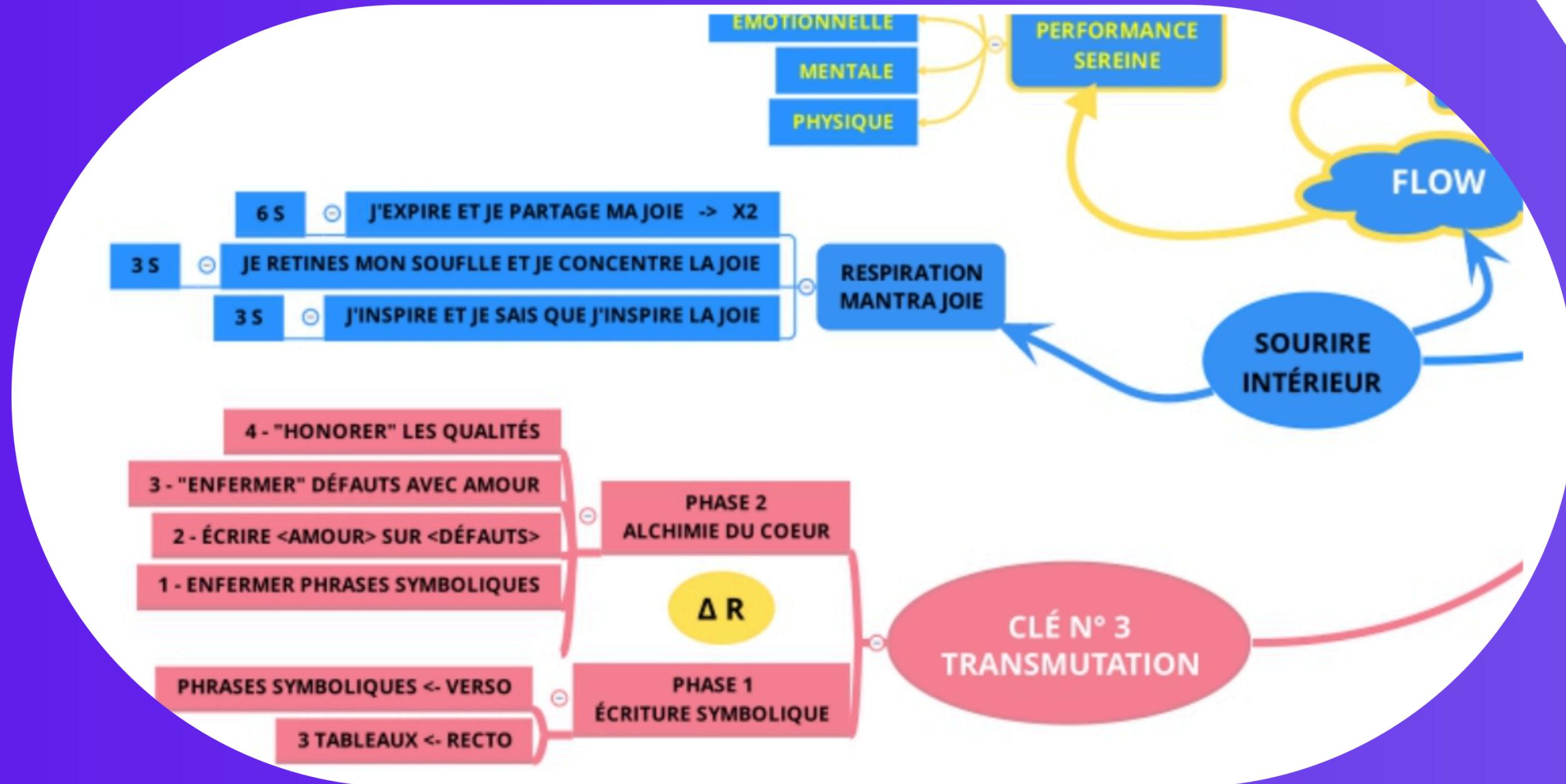
**COMMENT CETTE PREMIÈRE CLÉ
POURRAIT-ELLE DÉJÀ L'AIDER ?**



L'OEIL DE JANUS



LA TRANSMUTATION



SONDAGE N°4

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

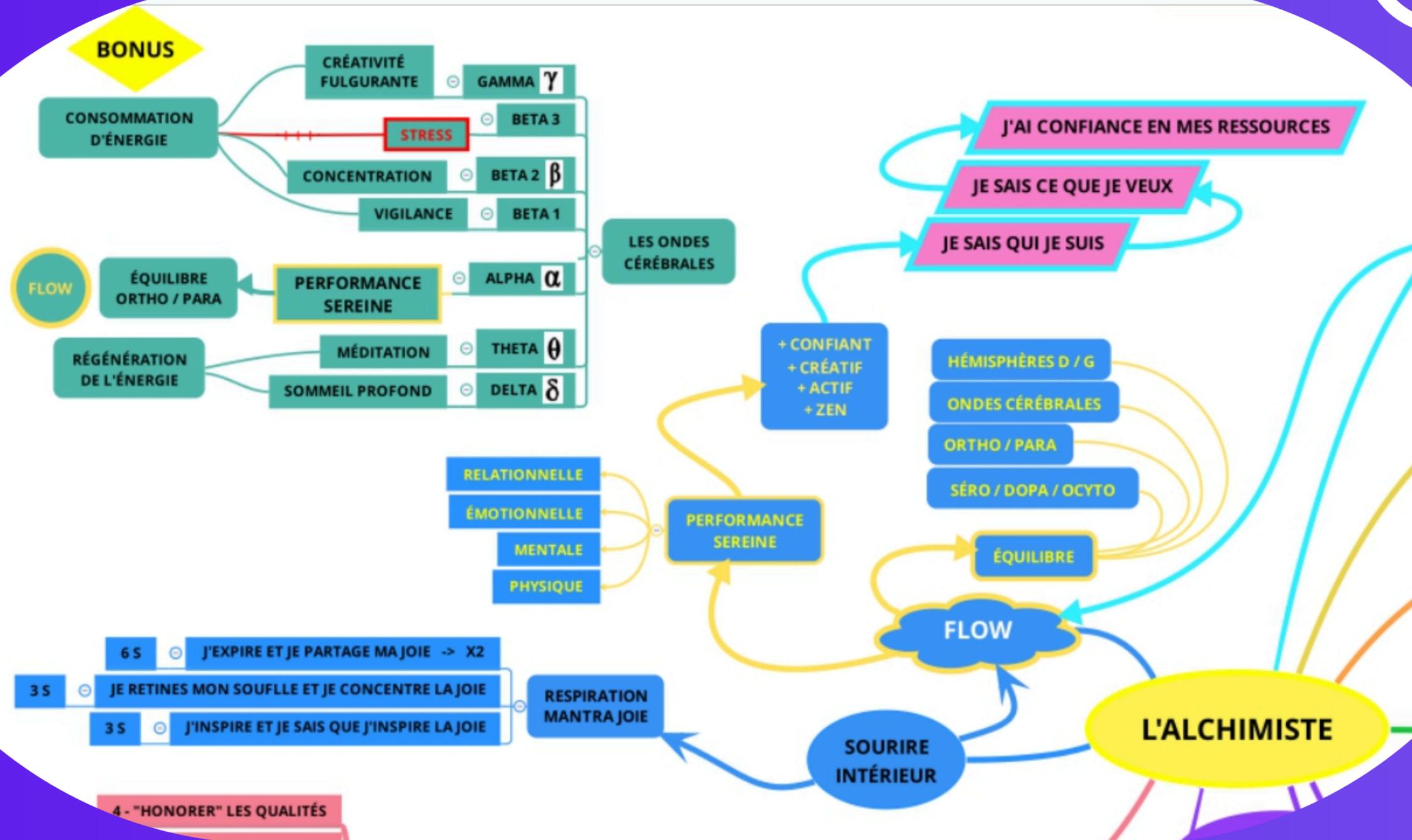
SONDAGE

**EN PRATIQUE, AVEZ VOUS DÉJÀ PRATIQUÉ
LA TRANSMUTATION ? SUR VOUS OU SUR
QUELQU'UN D'AUTRE ?**

SONDAGE N°6

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

LE FLOW



4 - "HONORER" LES QUALITÉS

À VOS QUESTIONS !

