

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS







Hervé Le Pabic

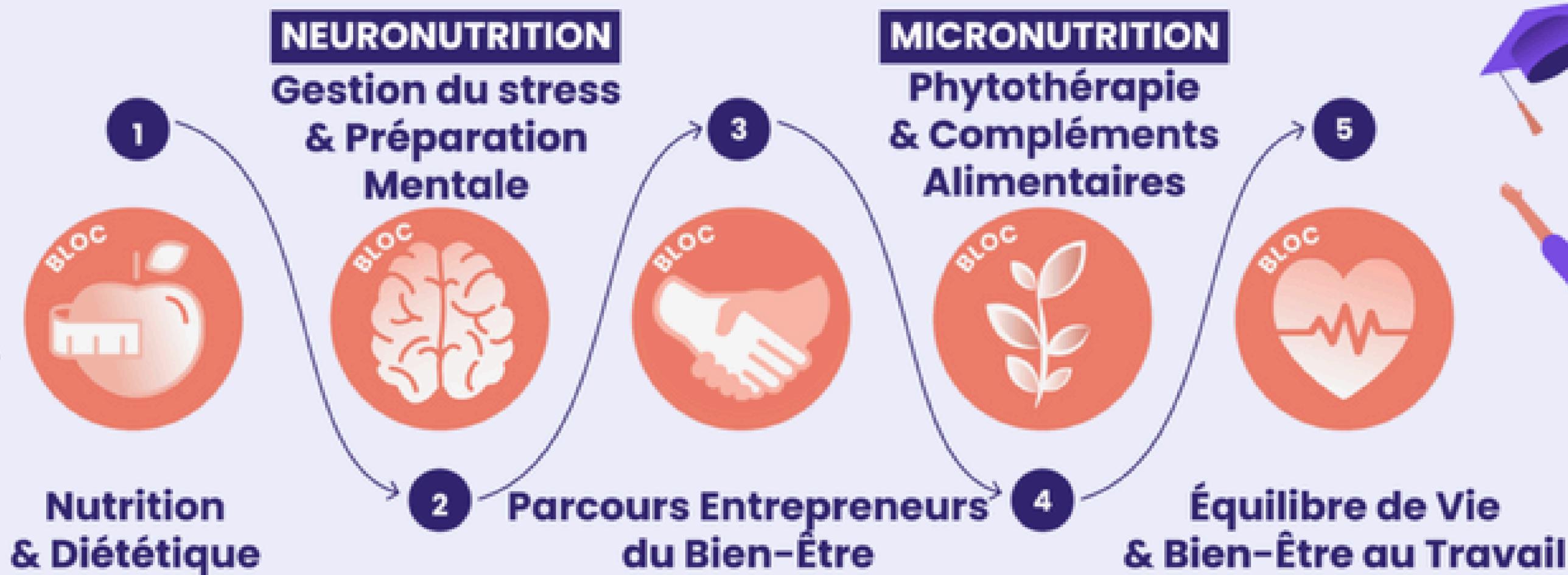
- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- MENTOR AUPRES DES ELEVES

Conseiller Pleine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILIBRER SA FLORE INTESTINALE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

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. mentale) Atelier Questions Réponses ?</p>			<p>12h30 - 13h30 🗨️ Exercices pratiques - Neuro-Nutrition</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 2 : Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



[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...



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.

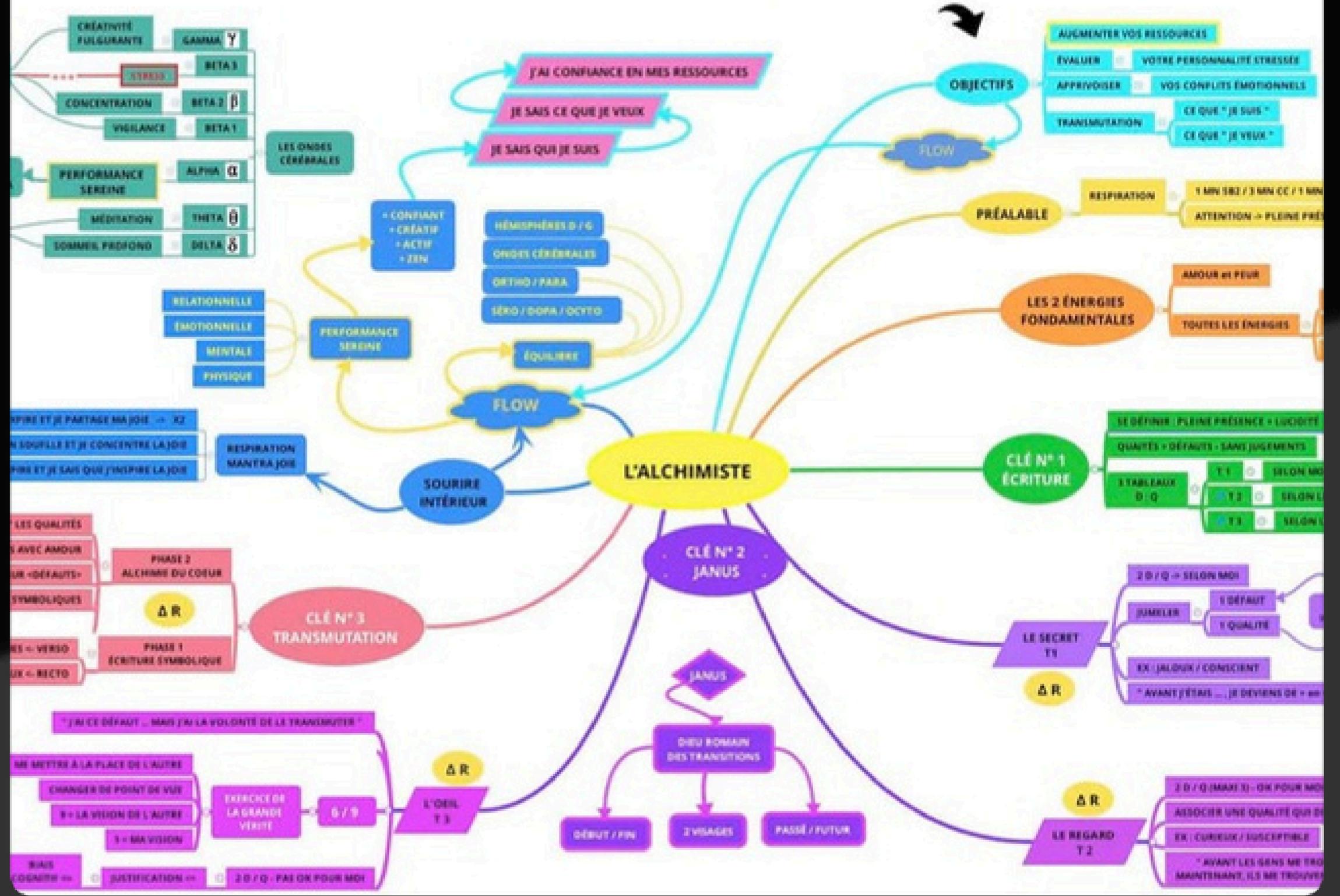
Il le vit mal, il vient d'en parler à sa mère qui prend la décision de vous solliciter pour l'aider.



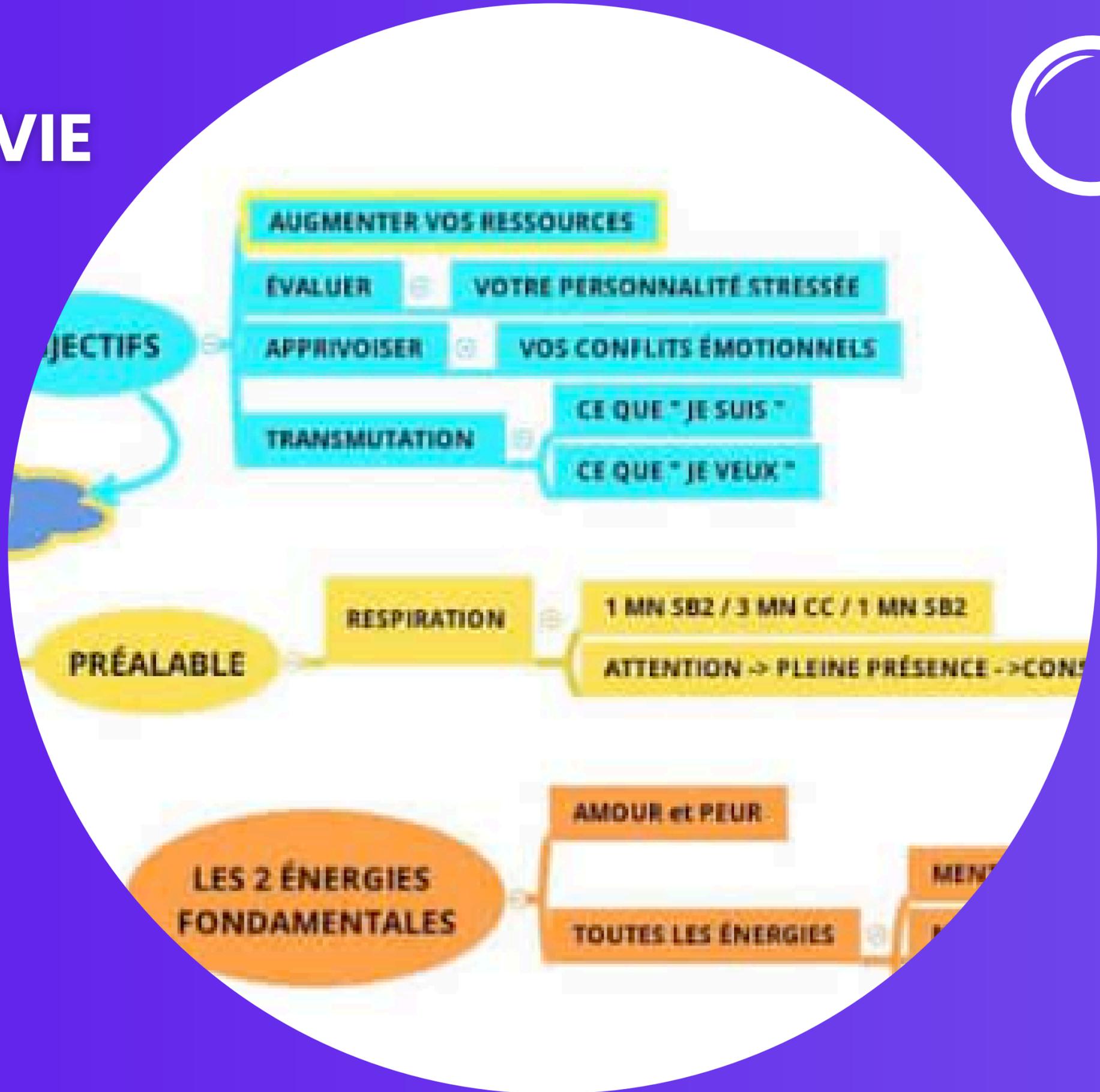
Il souhaite :

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

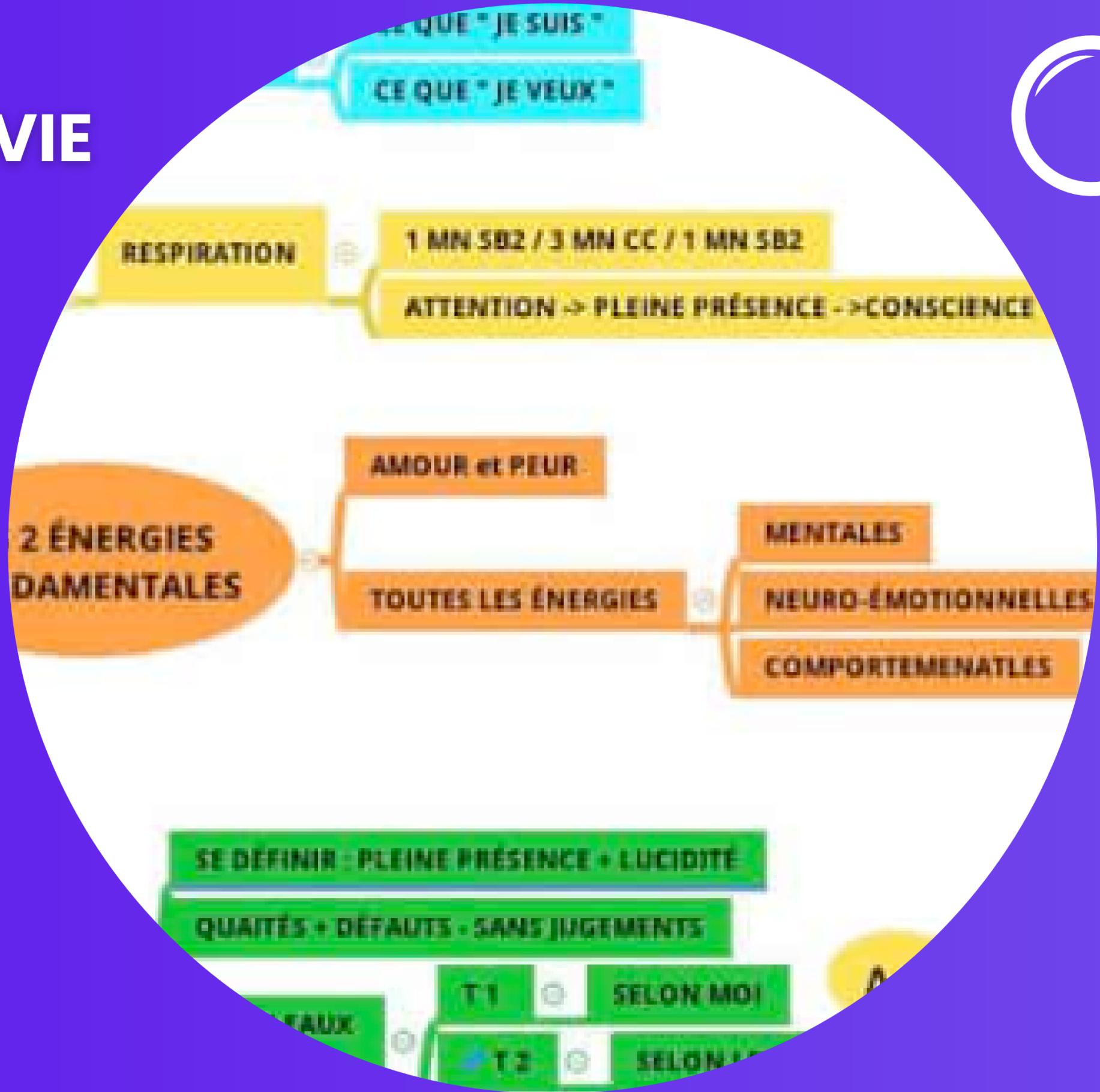
MODULE 2



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



SONDAGE N°1

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

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

SONDAGE N°2

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

LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



CLÉ N° 1
ÉCRITURE



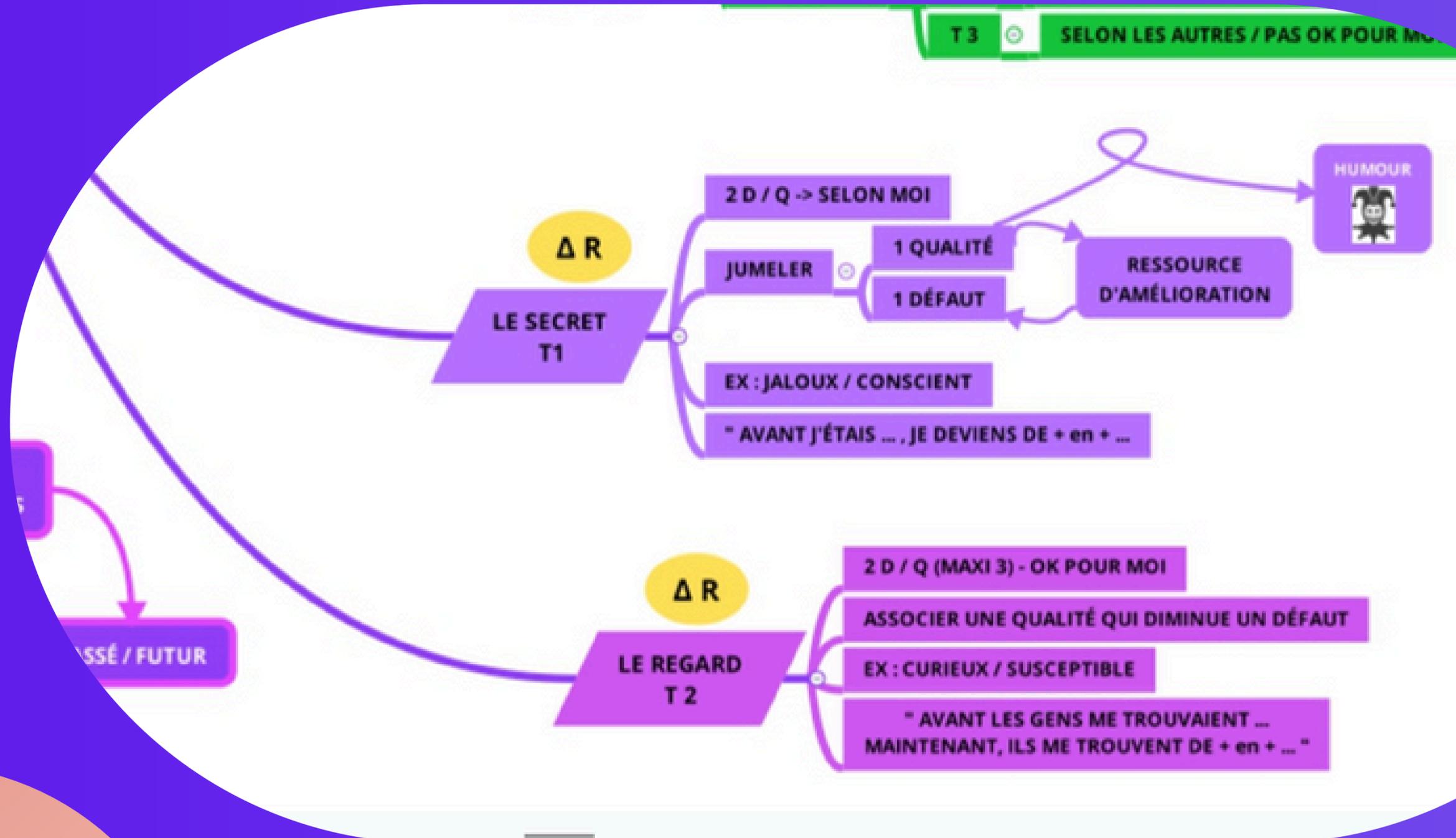
2 D / Q -> SELON MOI

1 QUALITÉ

H

SONDAGE N°3

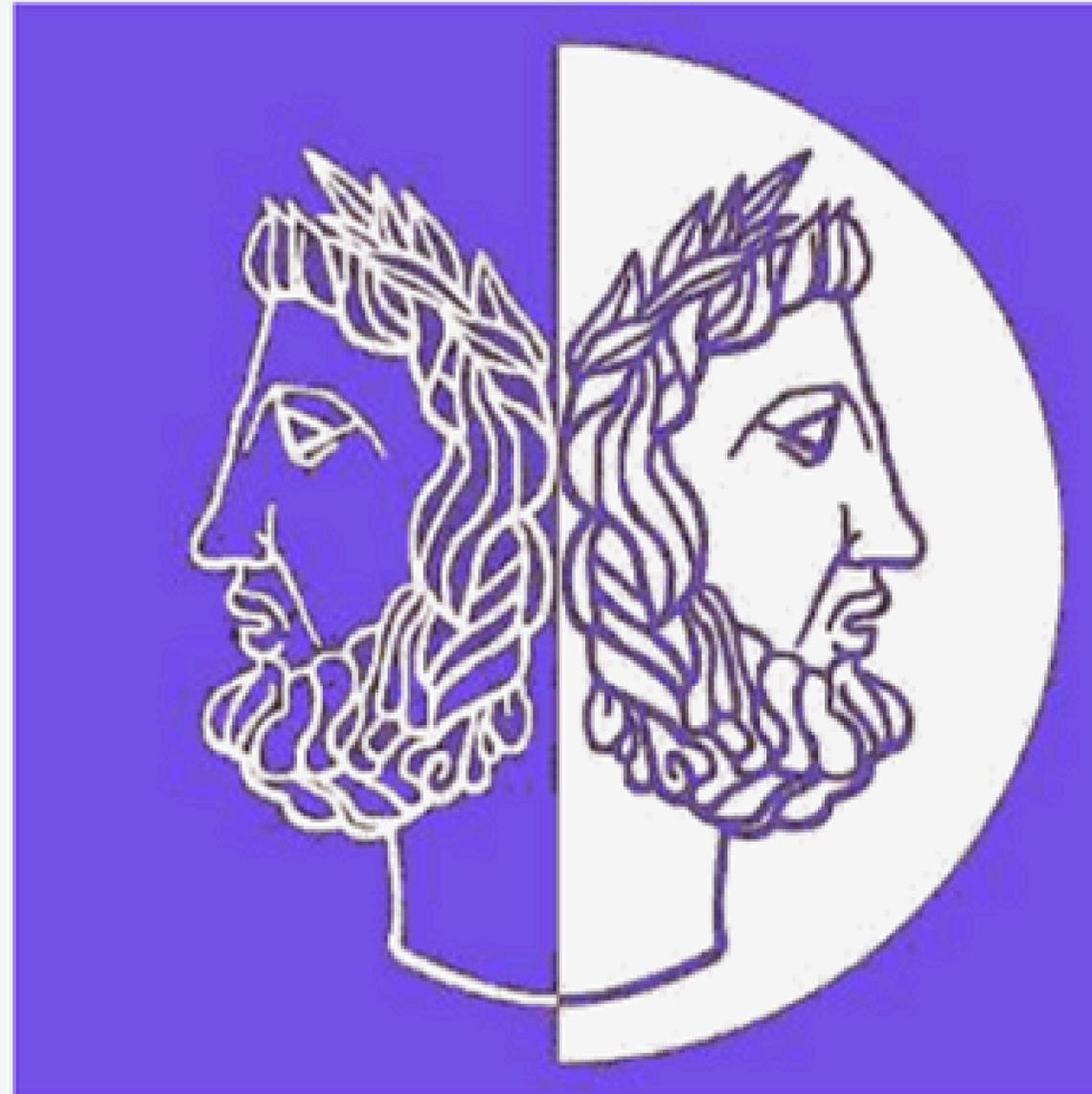
**SOUS COMBIEN D'ANGLES DE VUE
DIFFÉRENTS VOTRE CLIENTE PEUT-IL
ANALYSER SES QUALITÉS ET DÉFAUTS ?**



SONDAGE N°4

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

LE SECRET DE JANUS



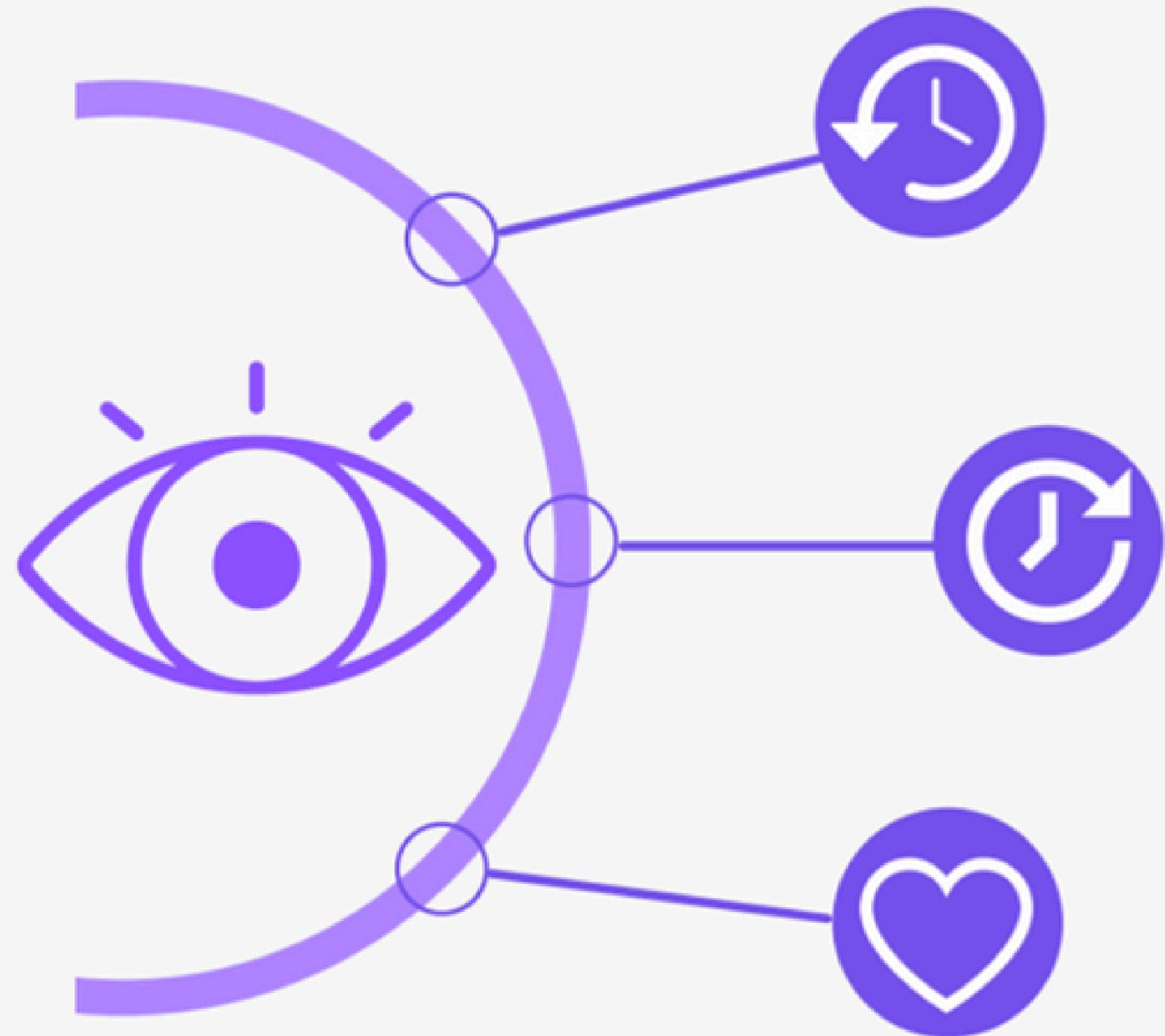
Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une **ouverture** et faire le premier pas vers votre transition vers une **meilleure qualité de vie**. Vous aviez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à **vous connaître intimement**.

LE REGARD DE JANUS

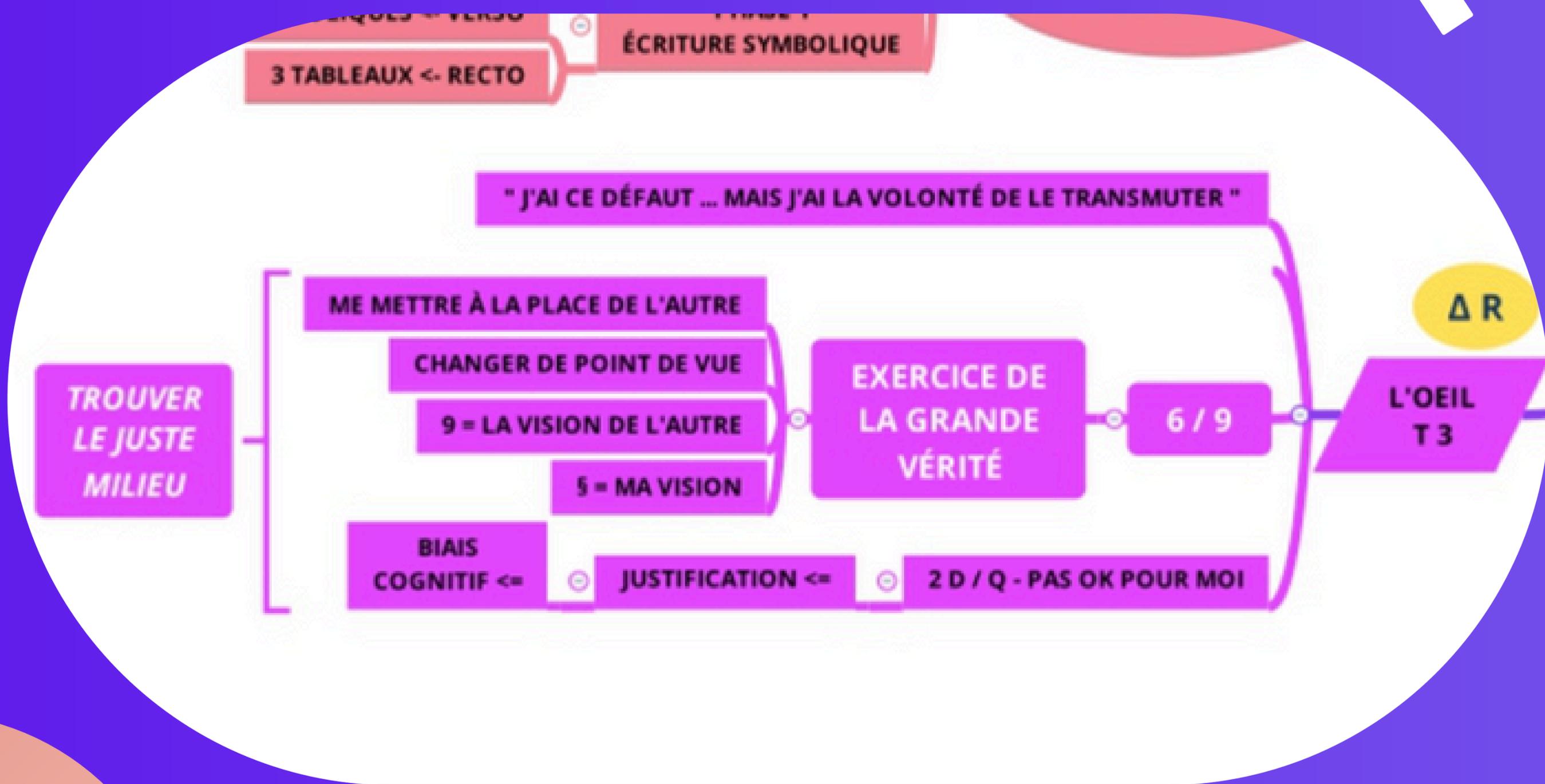
Le **Regard de Janus**

vous invite à regarder le passé pour en tirer des leçons. Vous allez vous appuyer sur la sagesse du passé pour vous tourner vers les promesses du futur.

Cela va ouvrir en vous un espace de confiance.



L'OEIL DE JANUS

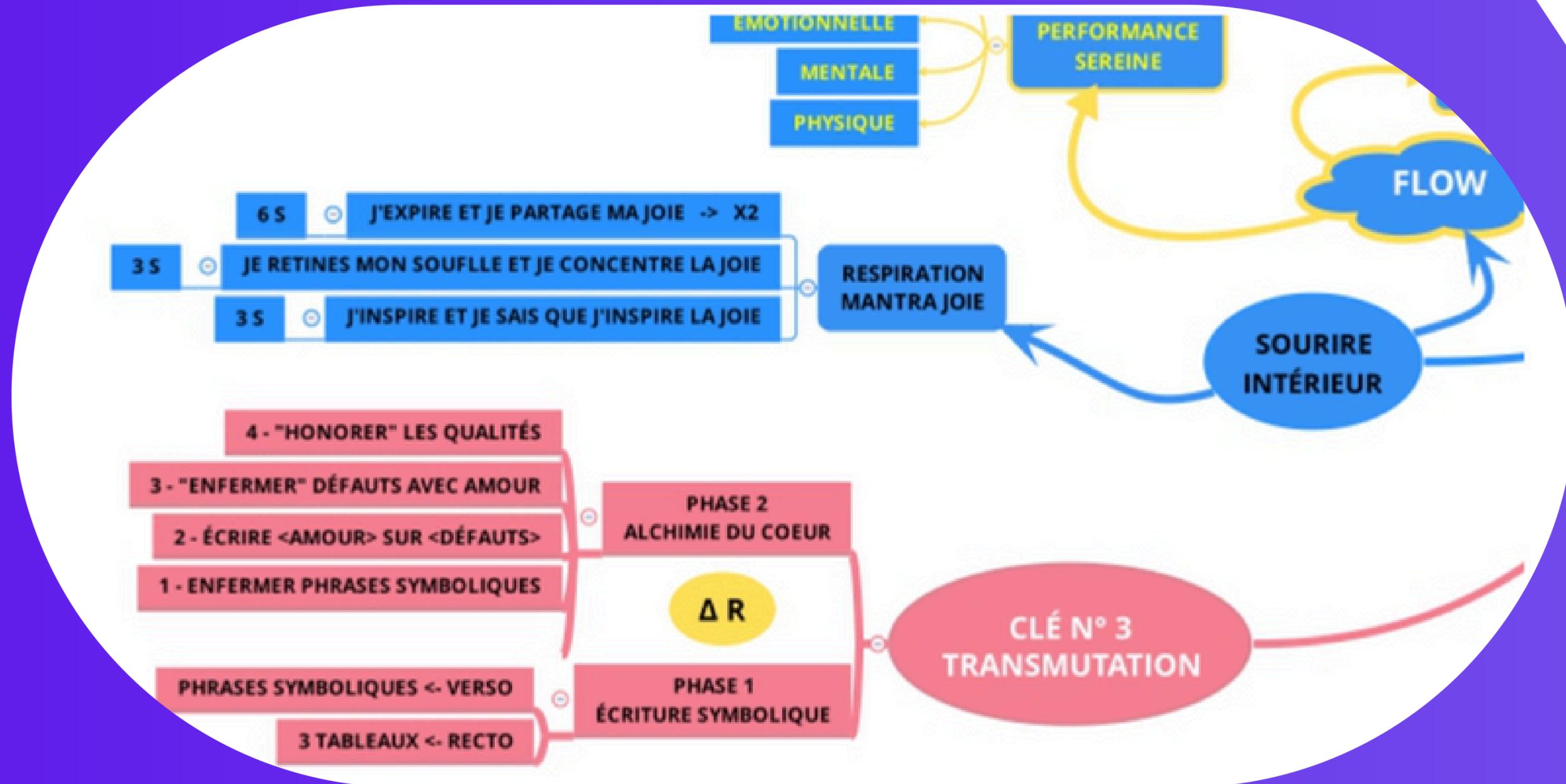


SONDAGE N°5

SONDAGE

**LA TRANSMUTATION S'EFFECTUE À DEUX
NIVEAUX, LESQUELS ?**

LA TRANSMUTATION



LES ÉTAPES

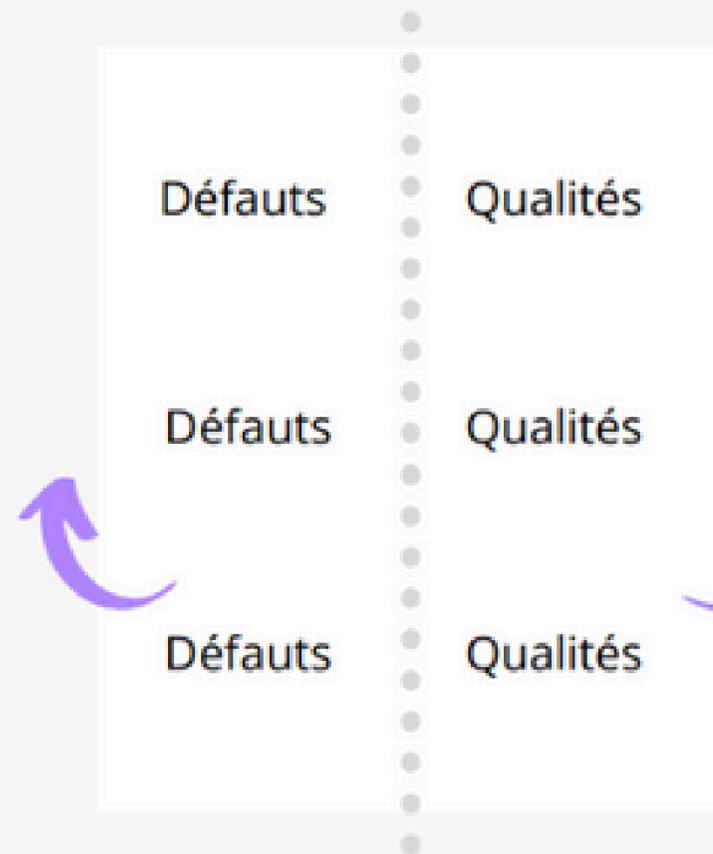
1

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

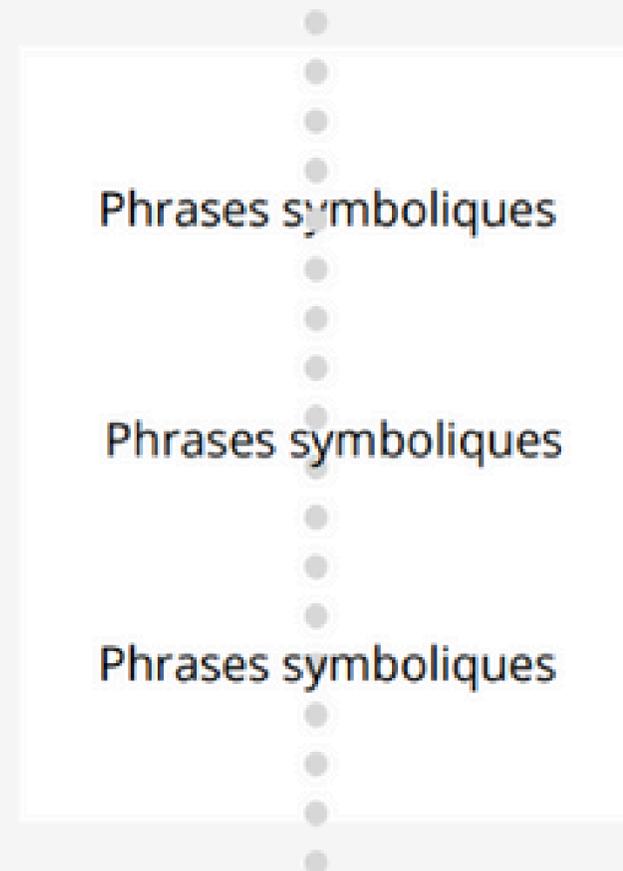
Pliez votre feuille en deux, de façon à avoir vos défauts d'un côté et vos qualités de l'autre.

2

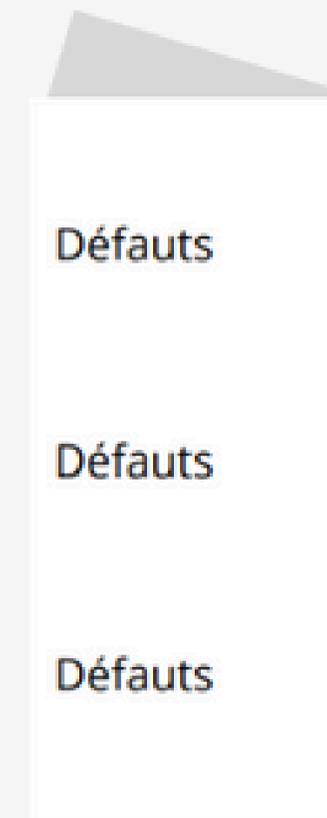
Recto



Verso



Pliage



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



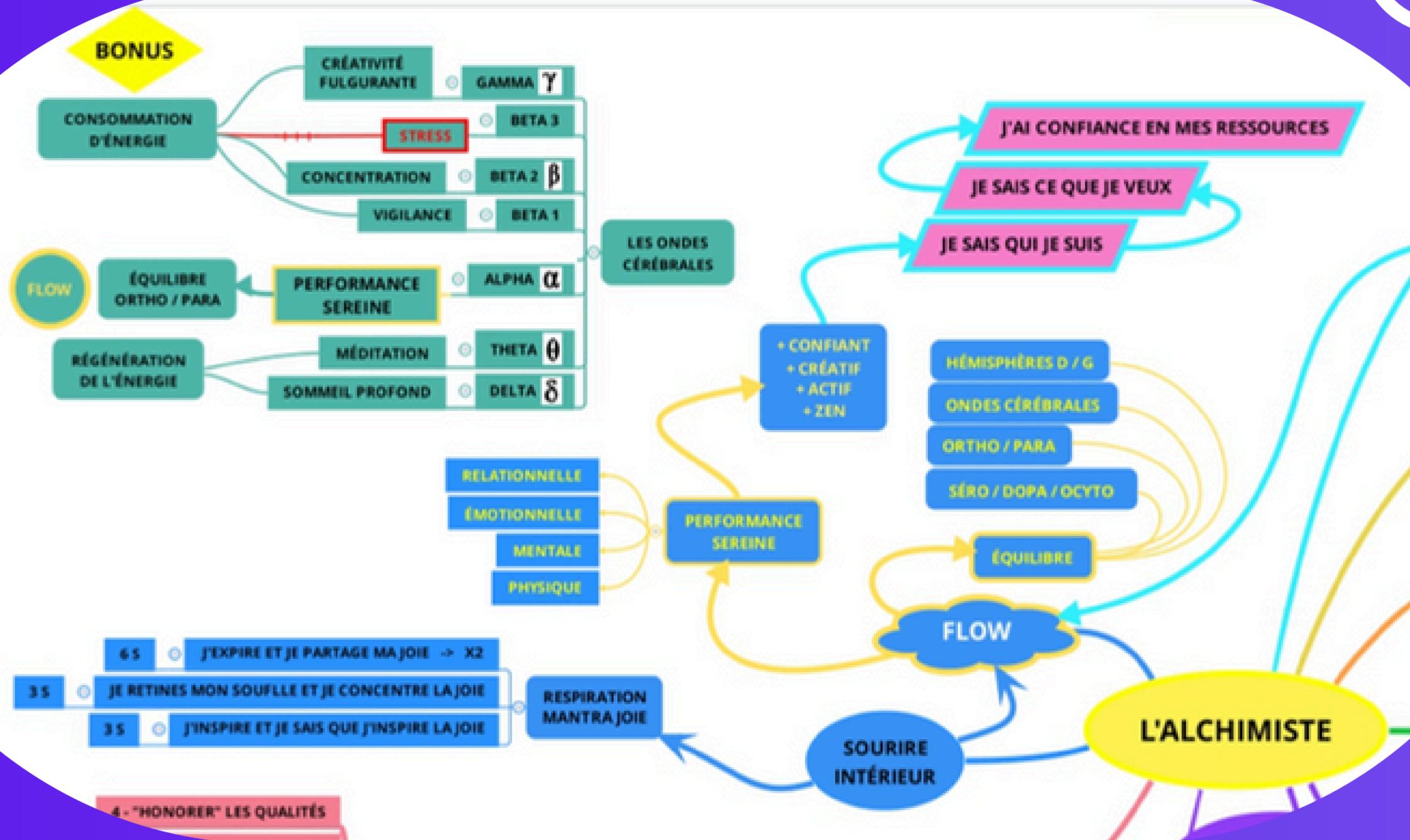
5

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

SONDAGE N°6

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

LE FLOW



MODULE 2

