

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS





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

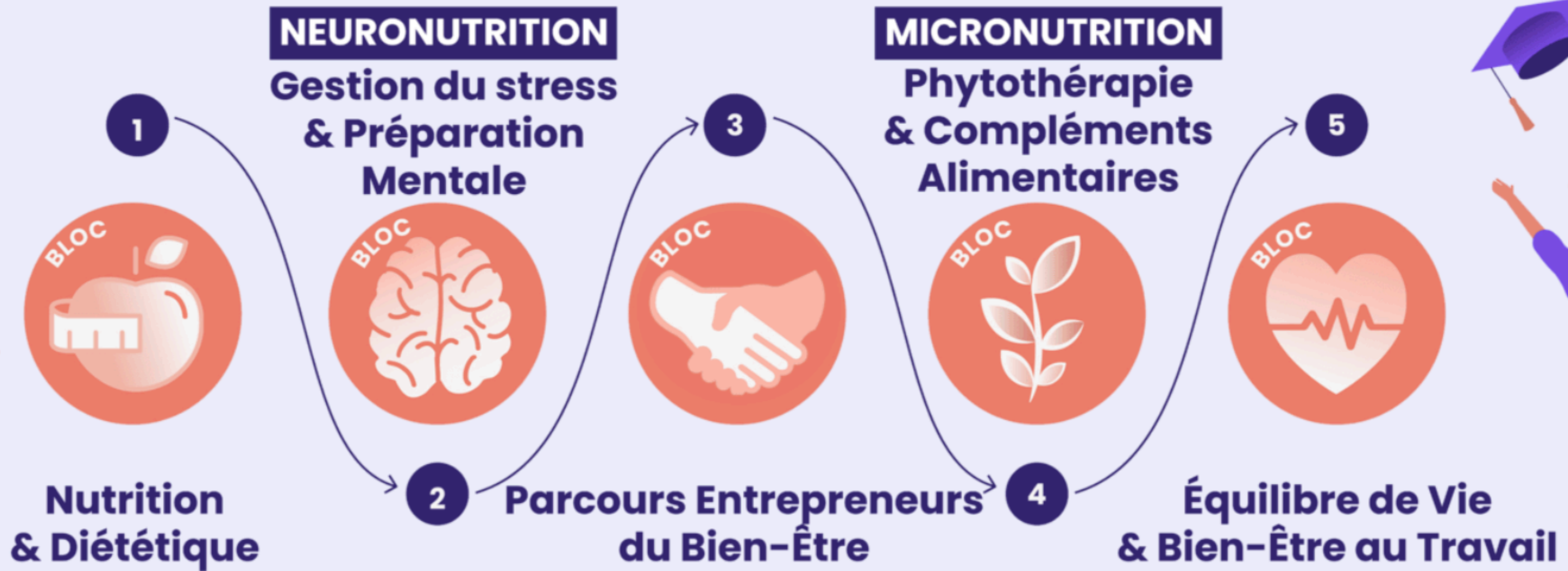
SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



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

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

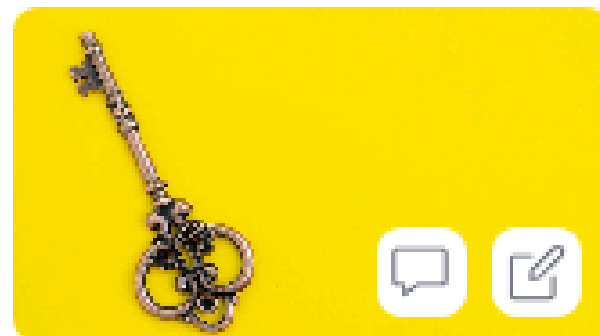
**GUIDER VERS
LA PLEINE SANTÉ**
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**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

MR HALLOW WIN

Hallow, prof dans un lycée professionnel, s'est fait agresser verbalement par un parent d'élève. Depuis, son sommeil est perturbé, il fait des cauchemars.

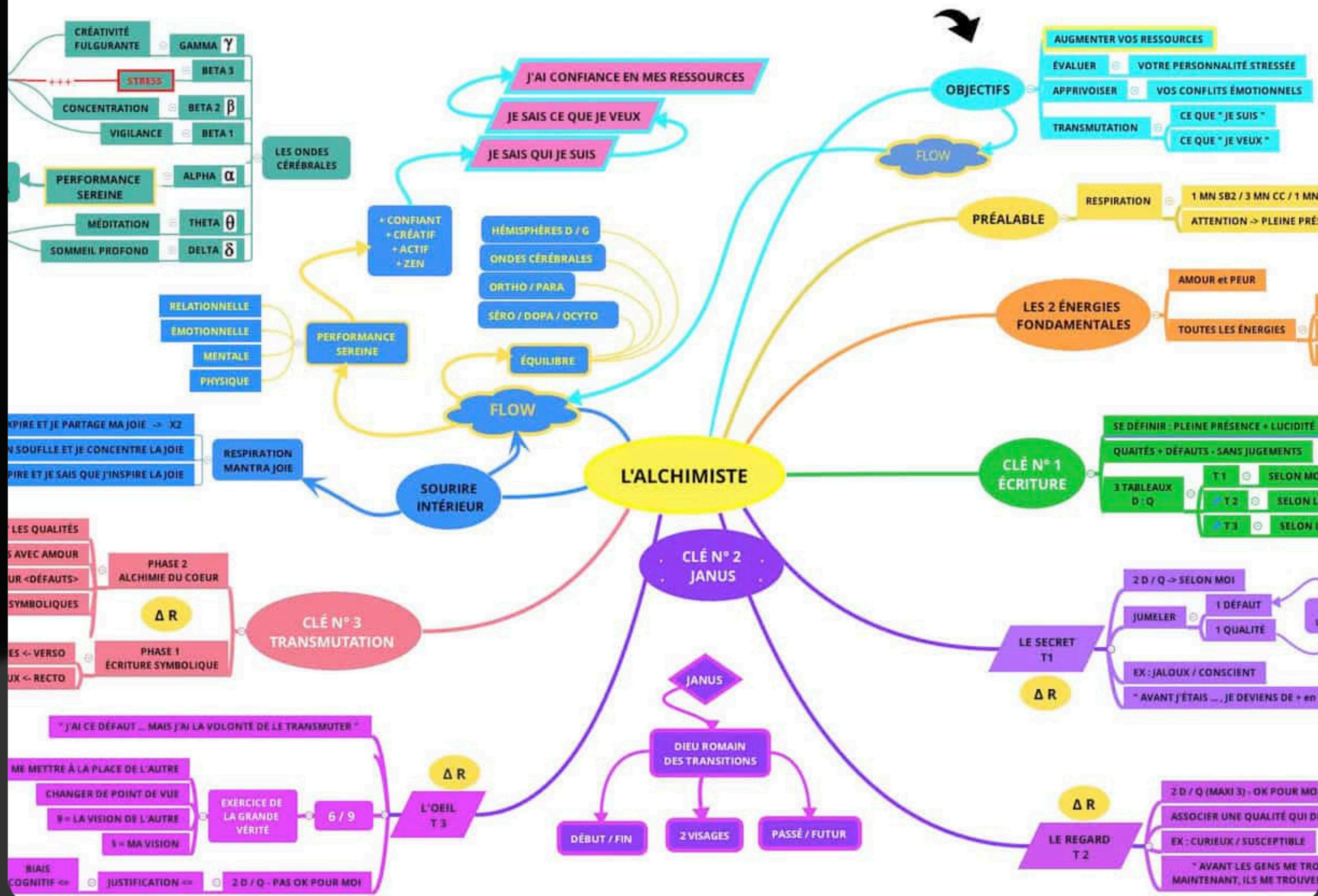
Il se sent tendu, nerveux, et reste dans la peur d'une nouvelle altercation. Il sent qu'il perd pied (de plus en plus d'angoisses).

Il souhaite :

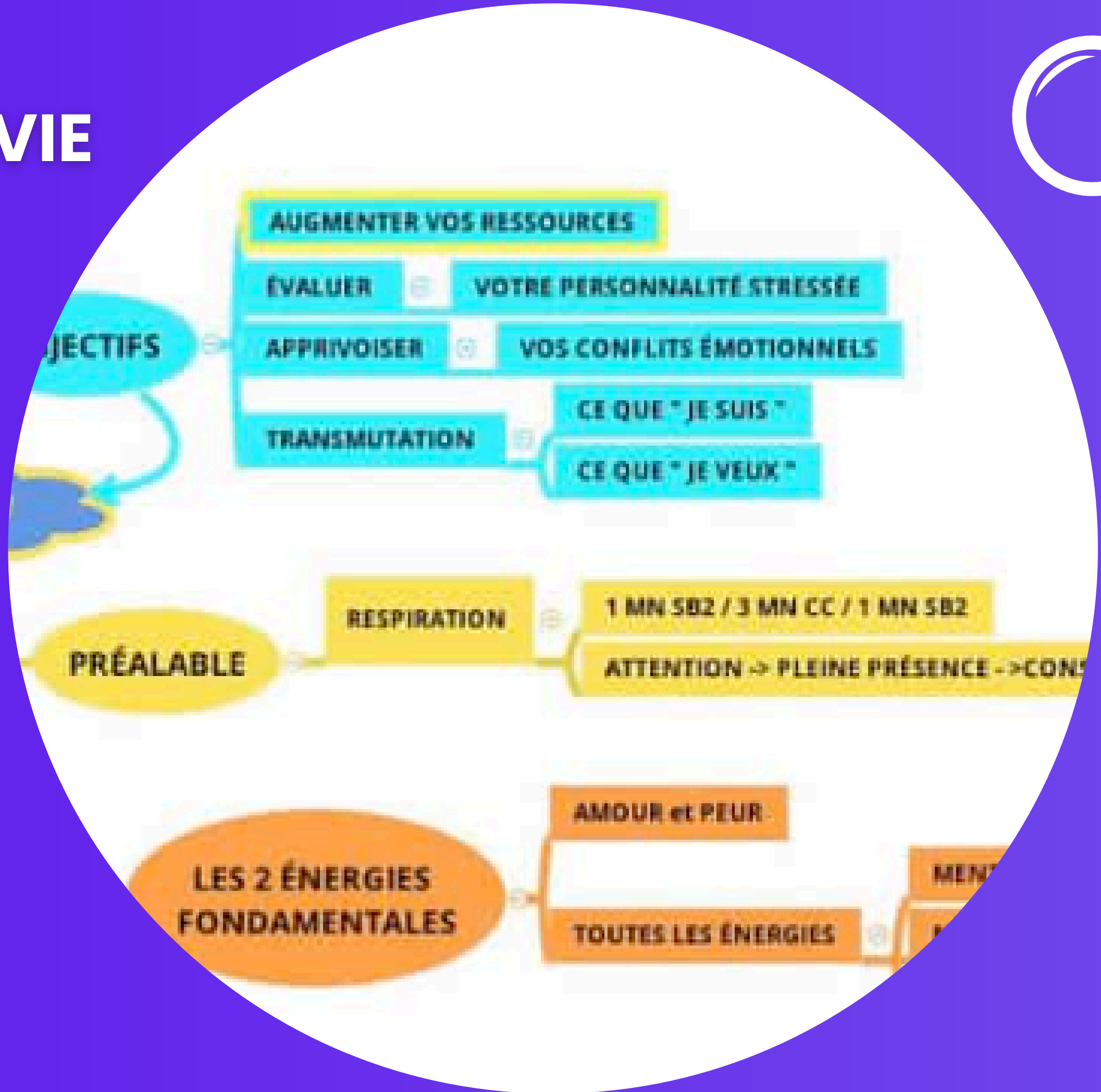
- Acquérir des outils qui lui permettront de s'auto-gérer
- Casser ce cercle vicieux



MODULE 2



LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



SONDAGE N°1

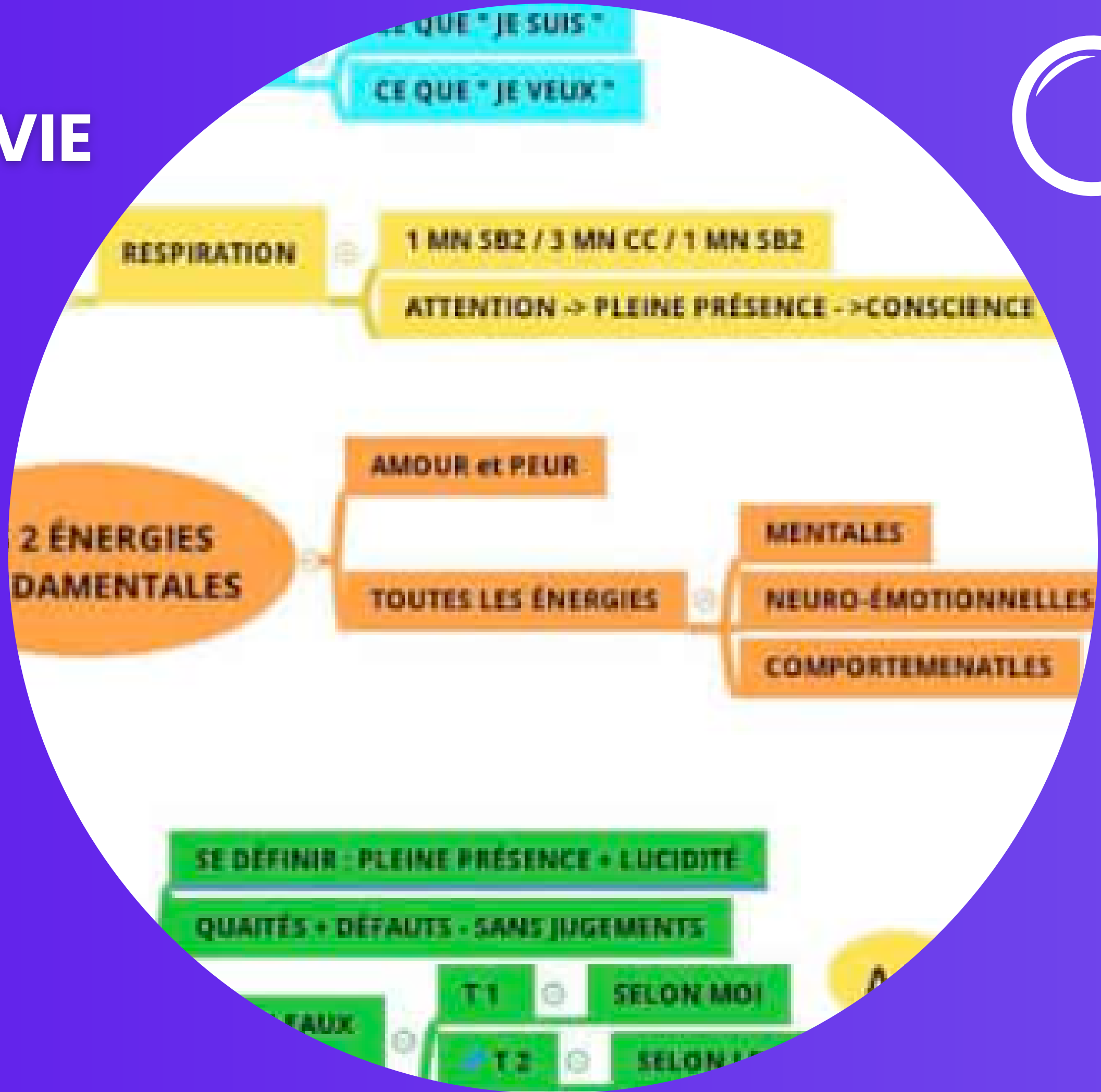
Il a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

**QUELLES SONT LES DEUX ÉNERGIES
FONDAMENTALES ?**

SONDAGE N°2

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

LE STRESS, ÉNERGIE DE VIE



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 STRESS, ÉNERGIE DE VIE



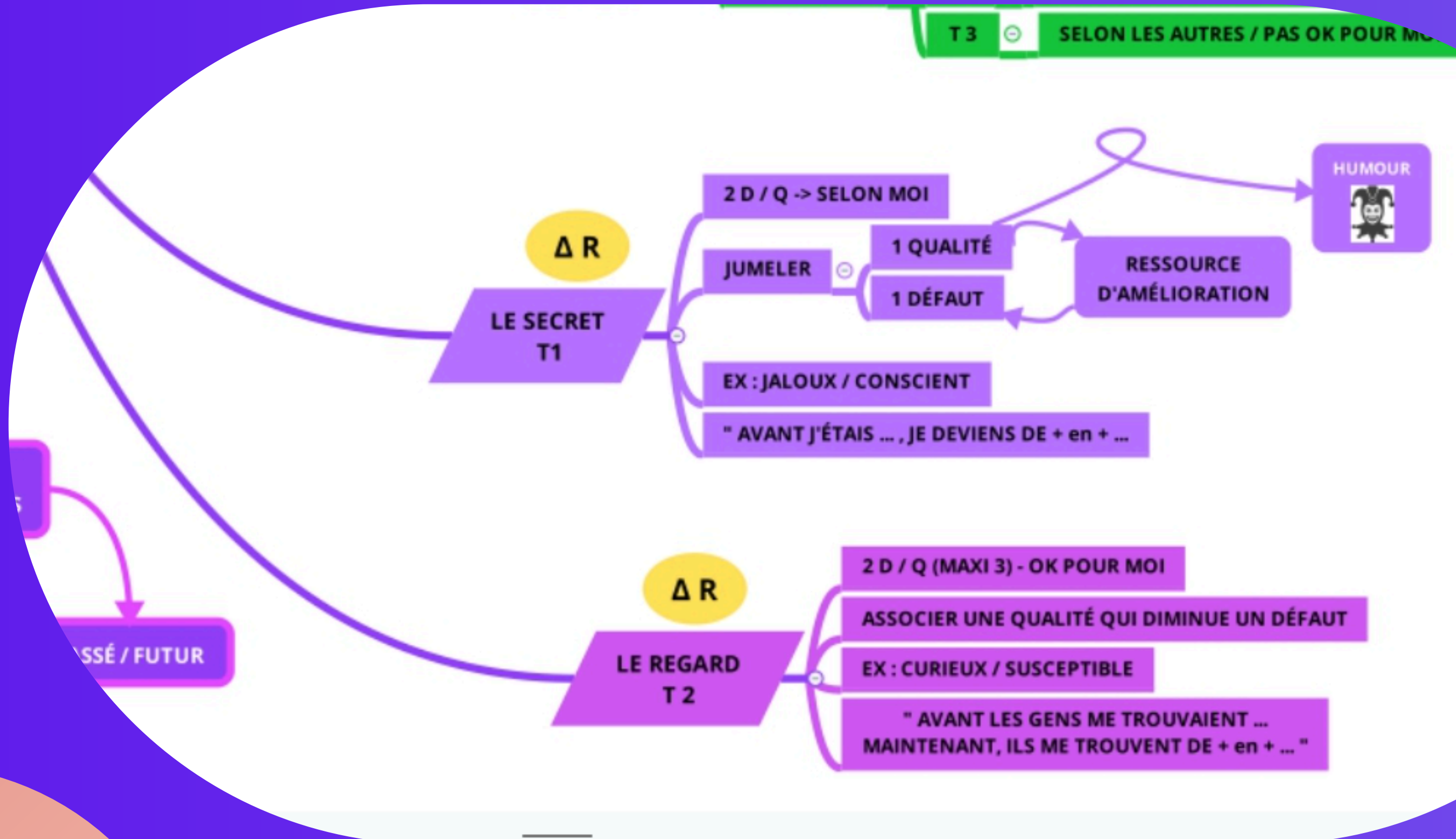
CLÉ N° 1
ÉCRITURE



2 D / Q -> SELON MOI

1 QUALITÉ

H



L'OEIL DE JANUS

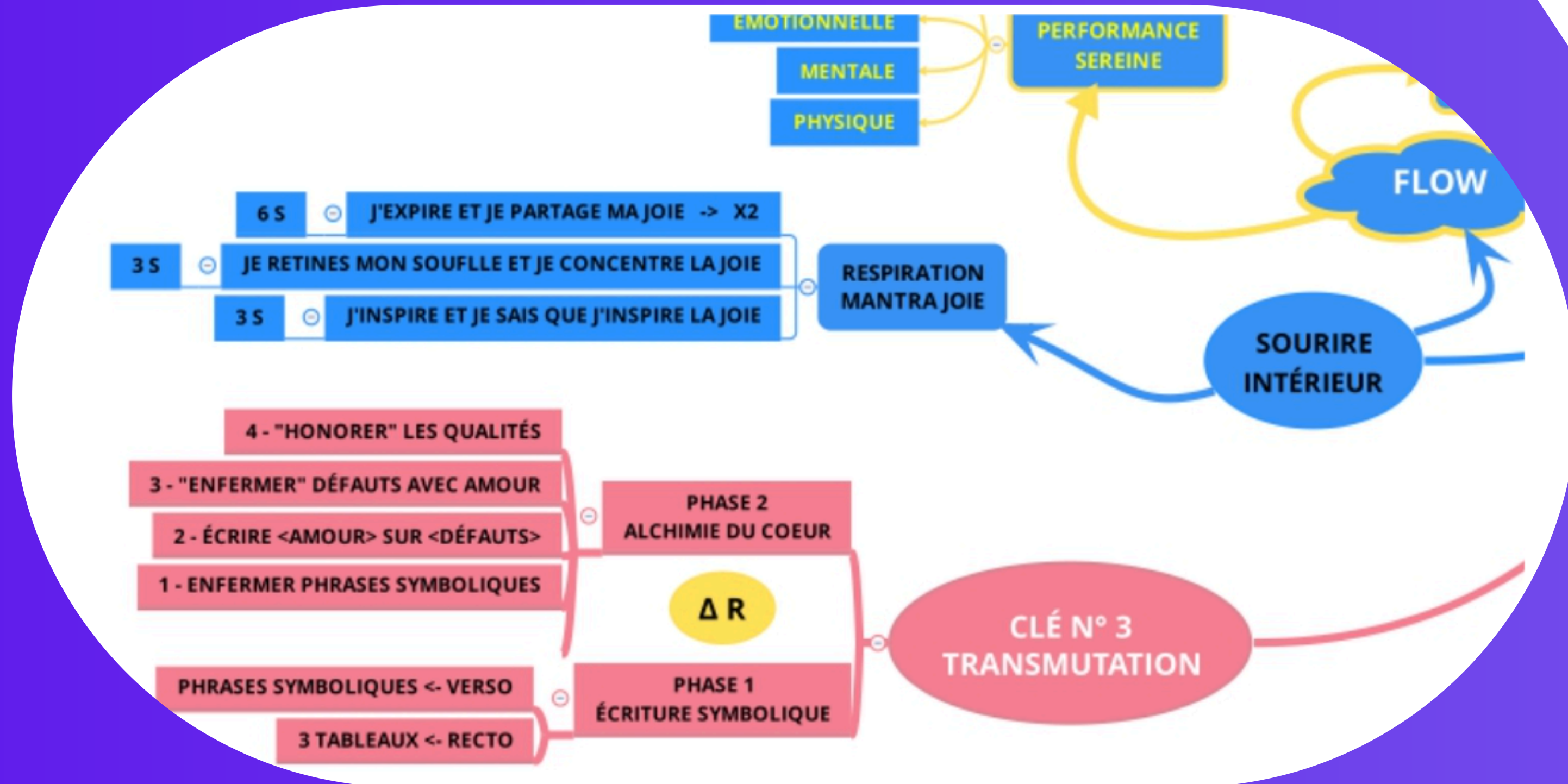


SONDAGE N°5

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

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Défauts

Qualités

Verso

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Phrases symboliques

Pliage

Défauts

Défauts

Défauts

LES ÉTAPES

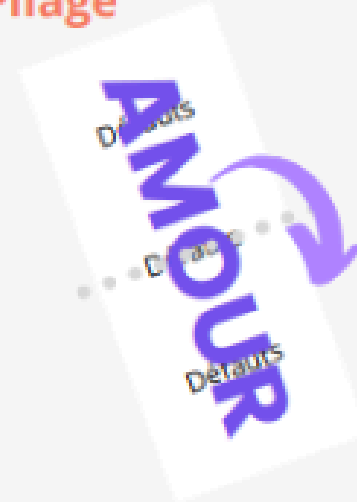
3

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

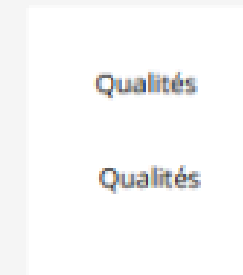
Écriture



Pliage



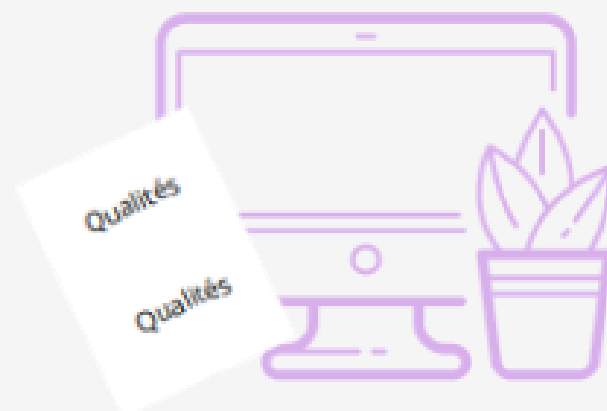
Partie visible



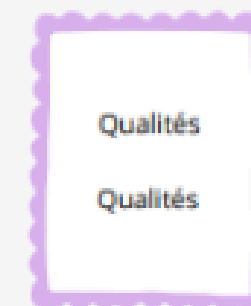
Pliez la feuille en deux de façon à "enfermer" cette énergie d'amour pour qu'elle continue à travailler sur vos peurs. Vous ne verrez plus alors que vos qualités.

4

Sur votre bureau



Dans un cadre



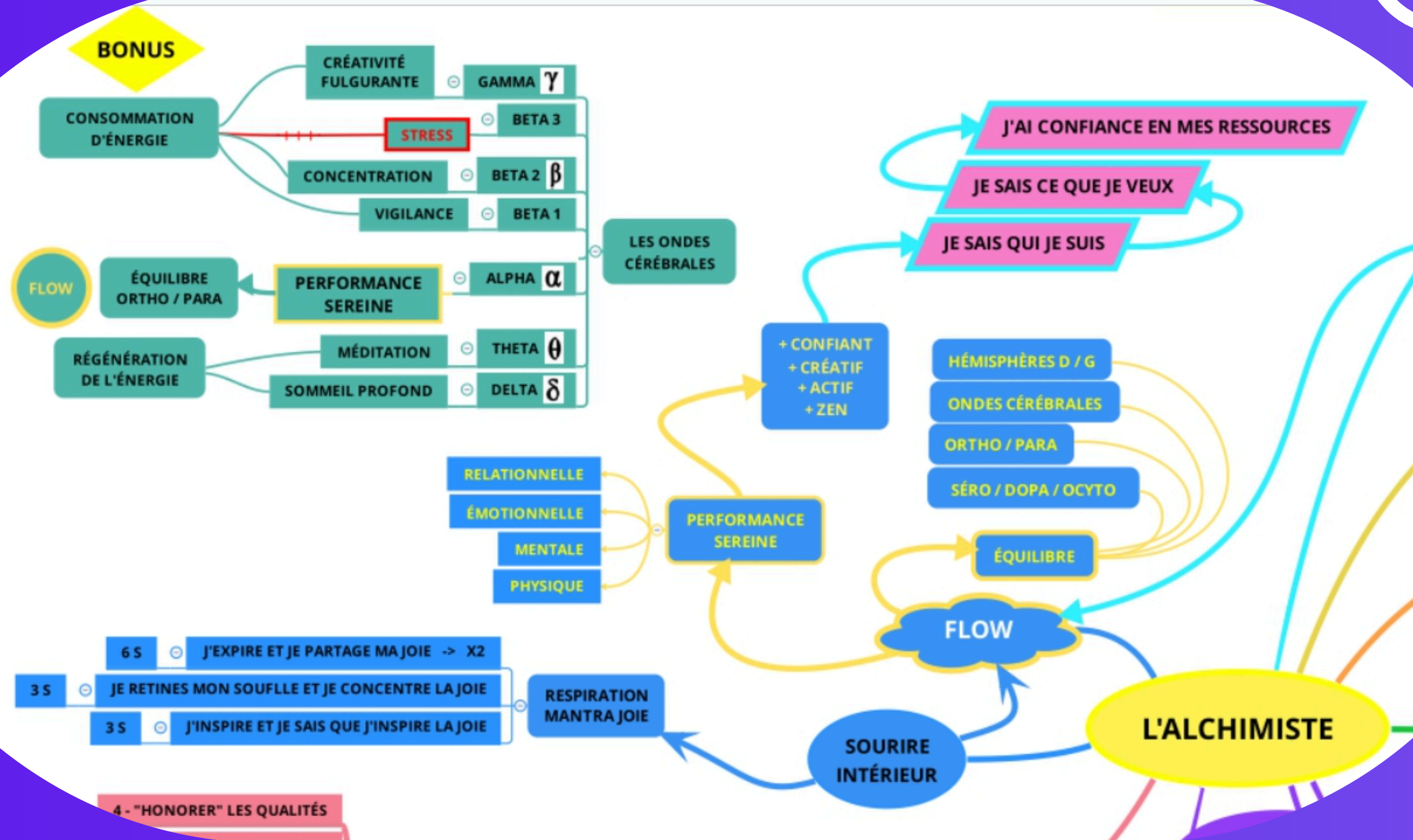
5

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

SONDAGE N°6

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

LE FLOW



MODULE 2

