

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉVELOPPER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN





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

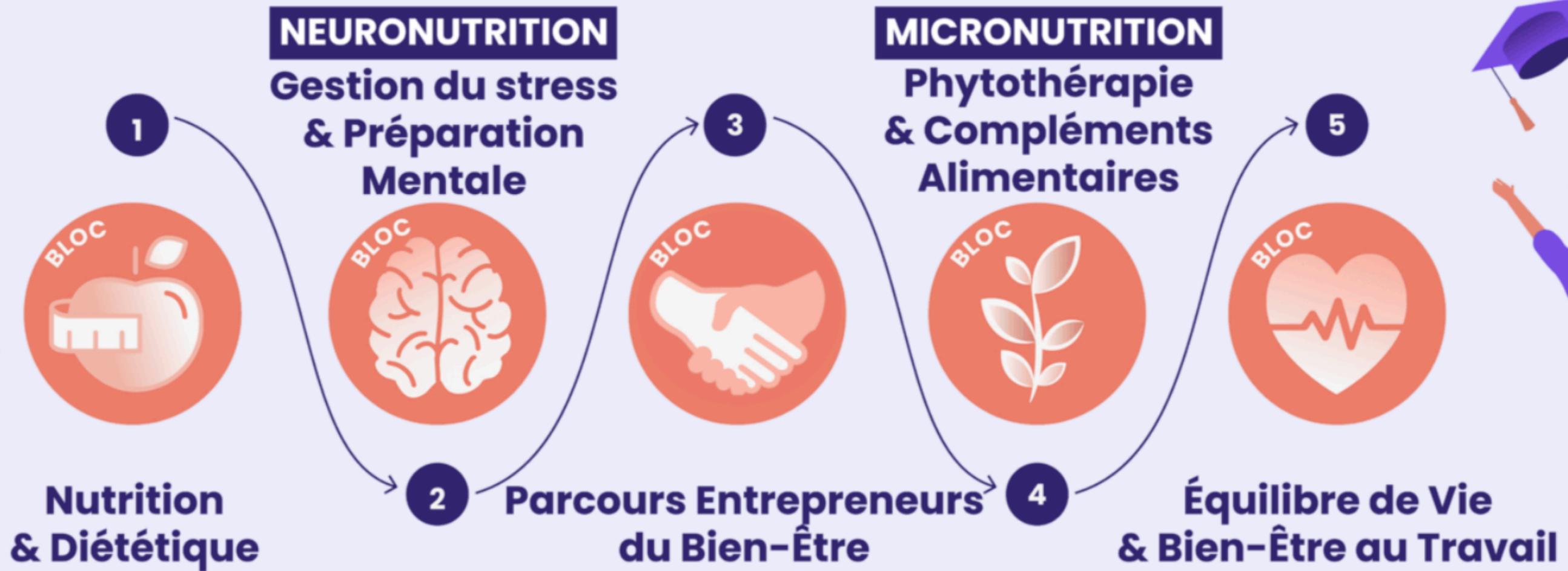
SPÉCIALISÉ DANS :

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

SEBASTIEN



LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non

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 3 : Gérer votre stress et votre mental au quotidien

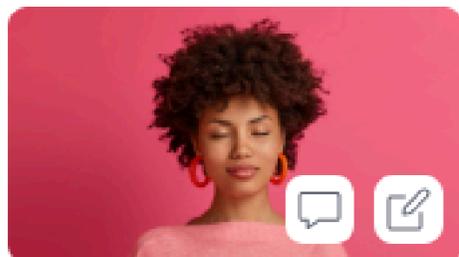
10



[Module 3.1] Découvrir les 5 facteurs du vivant

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

11



[Module 3.2] Mieux respirer pour mieux vivre

Ce cours va vous permettre de poursuivre votre formation sur le premier des cinq facteurs du vivant, la respiration. Vous allez...

12



[Module 3.3] Le Body-scan pour régénérer vos énergies...

Ce cours va vous faire découvrir un outil extrêmement puissant pour harmoniser et réparer votre schéma corporel : le Body-scan...

13



[Module 3.4] Comment gérer le stress en dépassant no...

Ce dernier cours du module 3 va s'intéresser au cinquième facteur du vivant : la gestion des émotions. Le module 1 nous a appris à...



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.

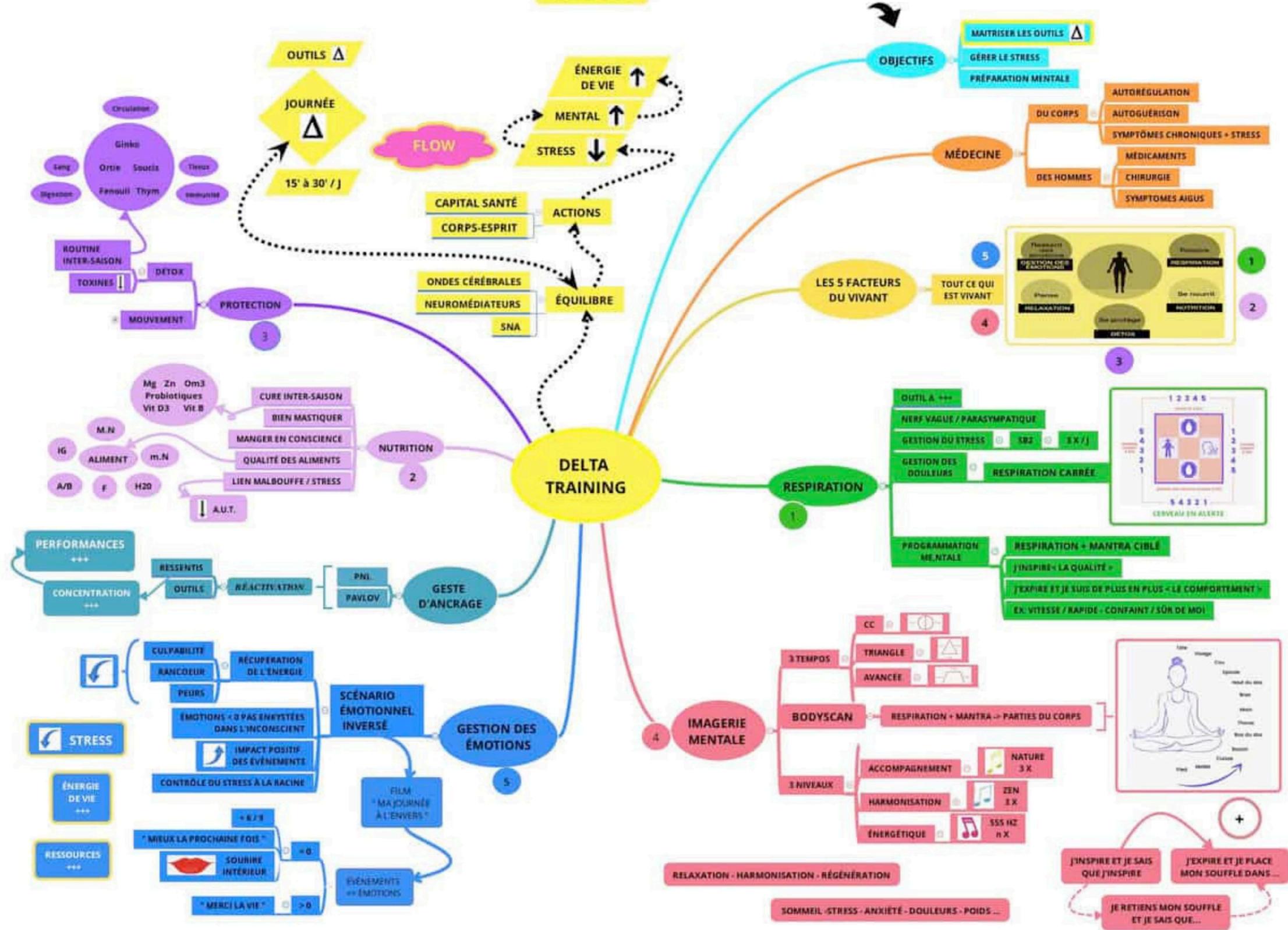
Il le vit mal, il vient d'en parler à sa mère qui prend la décision de vous solliciter pour l'aider.

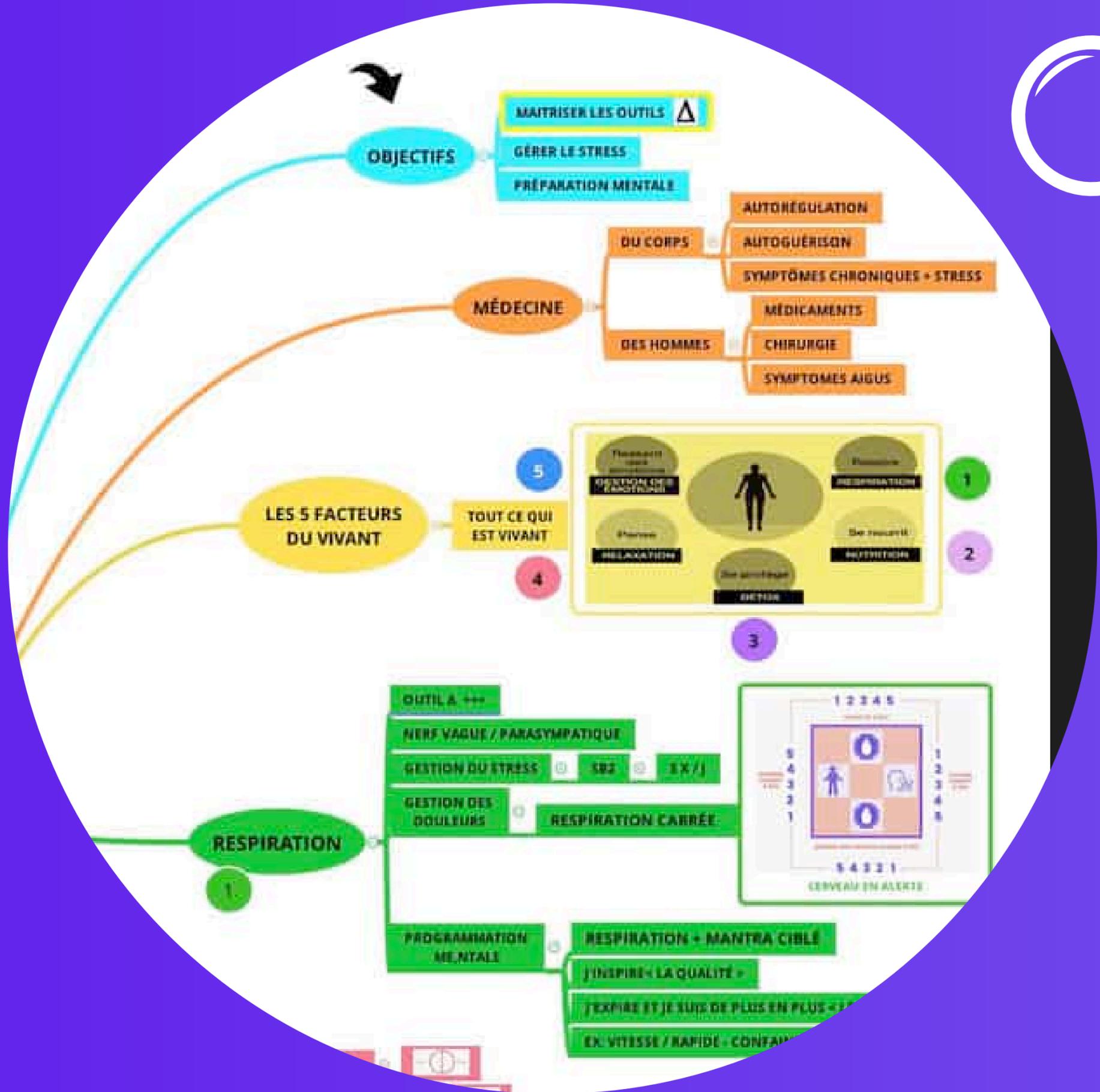


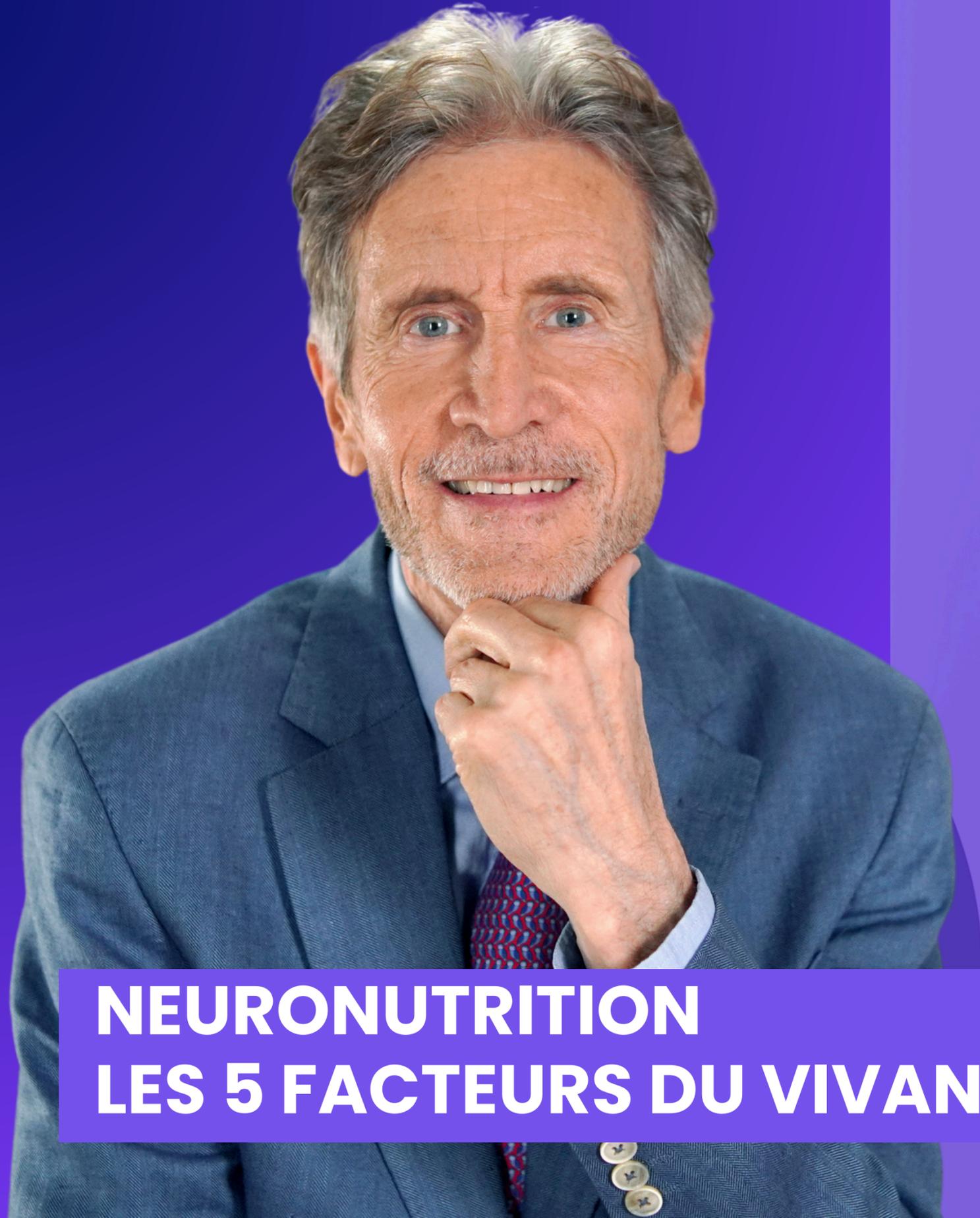
Il souhaite :

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

MODULE 3







TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Dr. Yann Rougier

SONDAGE N°1

SONDAGE

**COMMENT GÉRER SON
STRESS FACILEMENT ?**

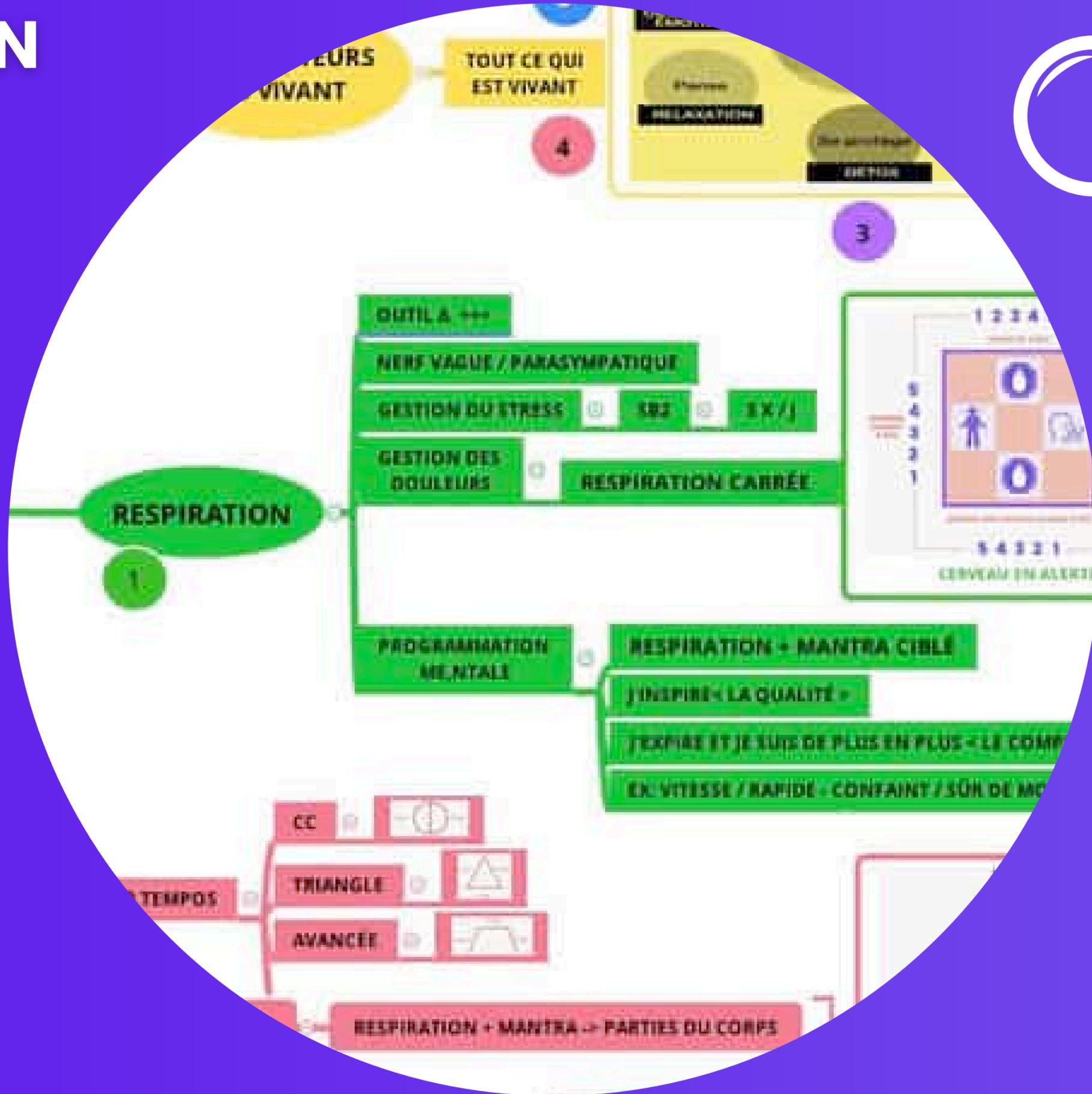
SONDAGE N°1

SONDAGE

**COMMENT GÉRER SON
STRESS FACILEMENT ?**

En faisant une cohérence cardiaque avec un mantra ciblé

RESPIRATION



SONDAGE N°2

SONDAGE

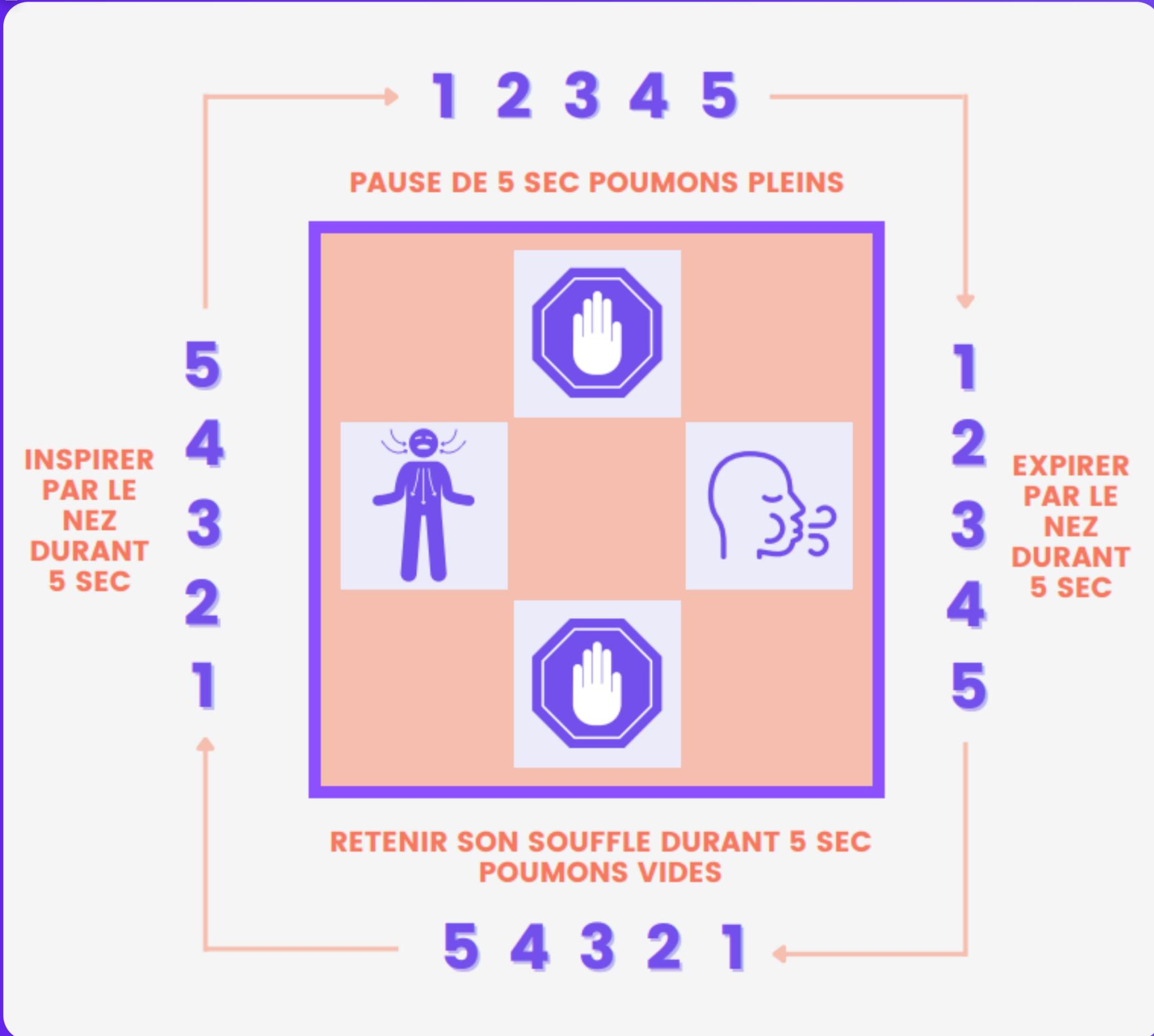
**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

SONDAGE

**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

La respiration carrée

RESPIRATION CARRÉ



SONDAGE N°3

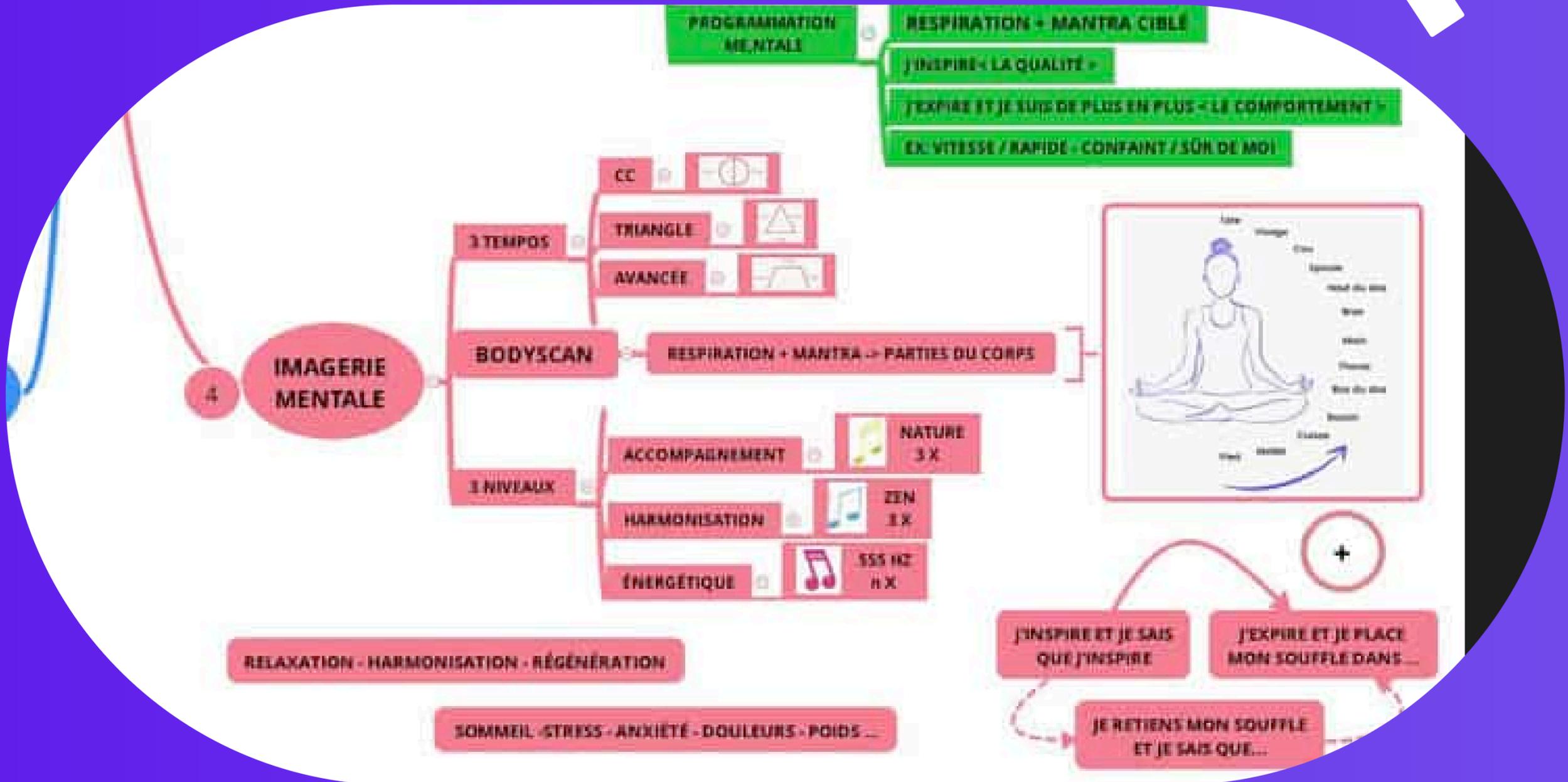
SONDAGE

**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À
CET CLIENT UN MEILLEUR
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**

SONDAGE

**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À
CE CLIENT UN MEILLEUR
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**

Le Bodyscan

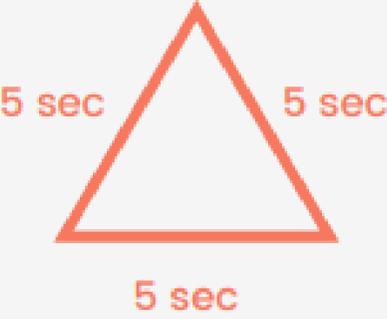


BODY SCAN

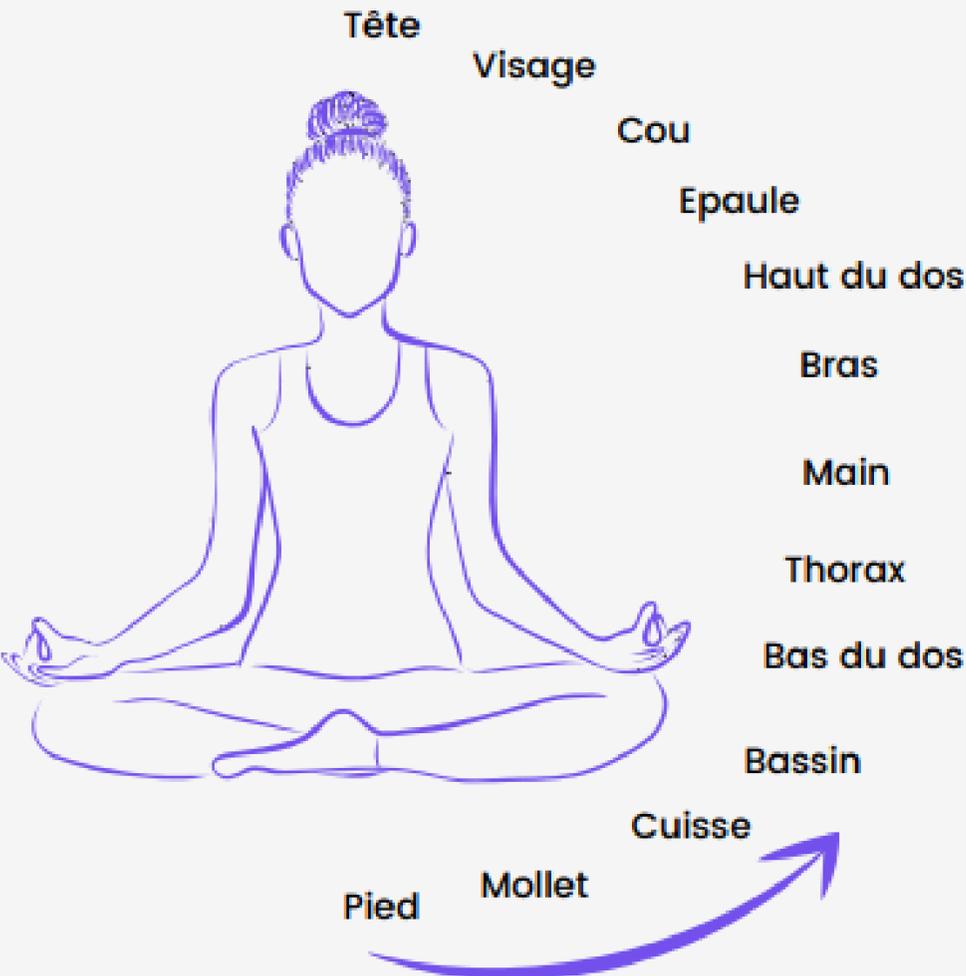
Respiration simple
en 2 temps
(cohérence cardiaque)



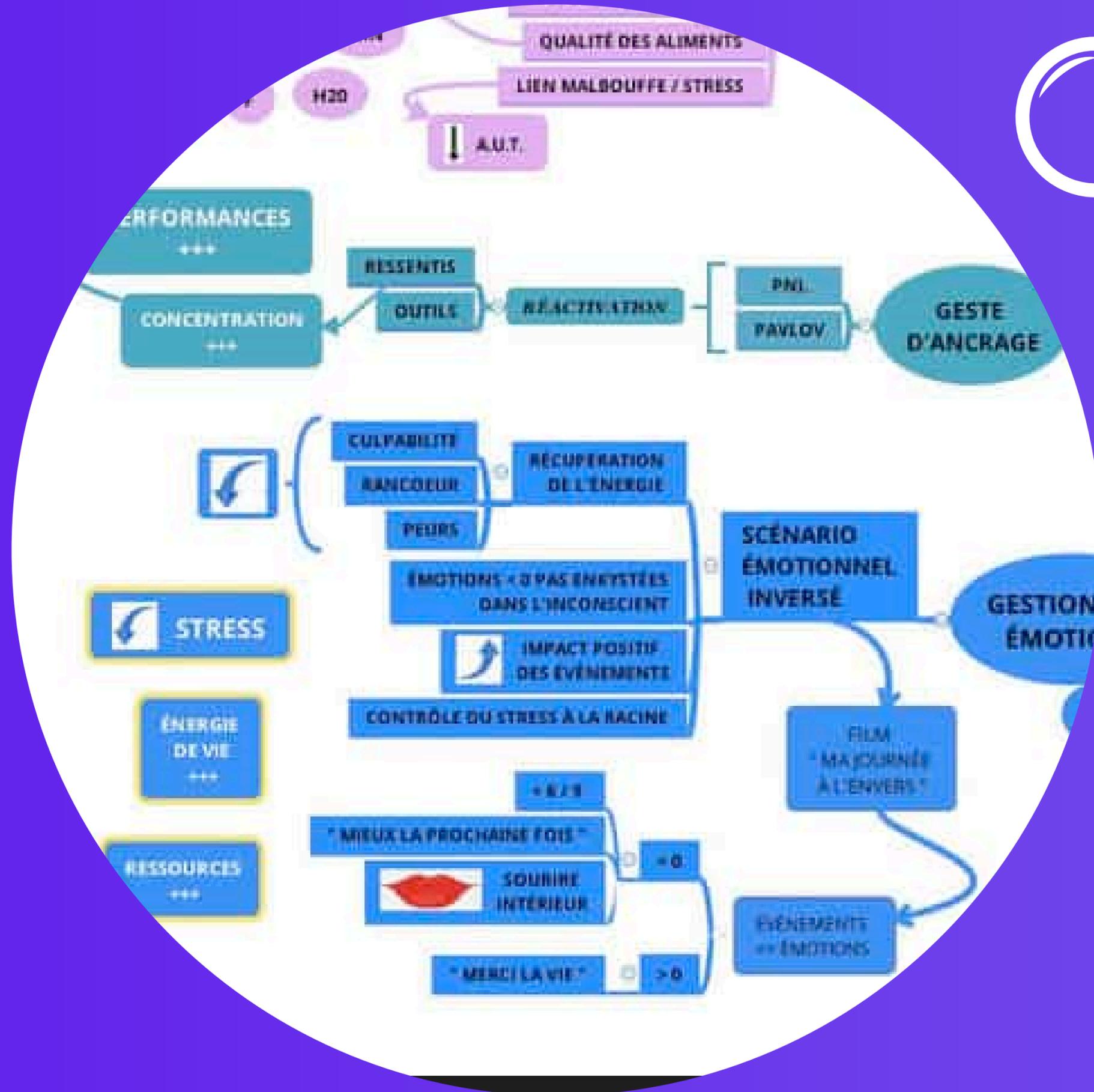
Respiration simple
en 3 temps
(triangle)



Respiration avancée
en 2 et 3 temps

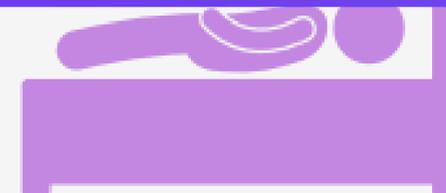


EMOTIONS



SCENARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

1 S'allonger le soir et commencer l'exercice après une Delta-respiration



2 Dérouler le scénario de sa journée à l'envers

Revenir sur les événements marquants **positifs** et **négatifs**

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

FAIT **POSITIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:
"Merci la vie"

FAIT **NÉGATIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:
"Je me promet de faire mieux la prochaine fois"

3 Remonter jusqu'au matin quand on se réveille avec un sourire intérieur



SONDAGE

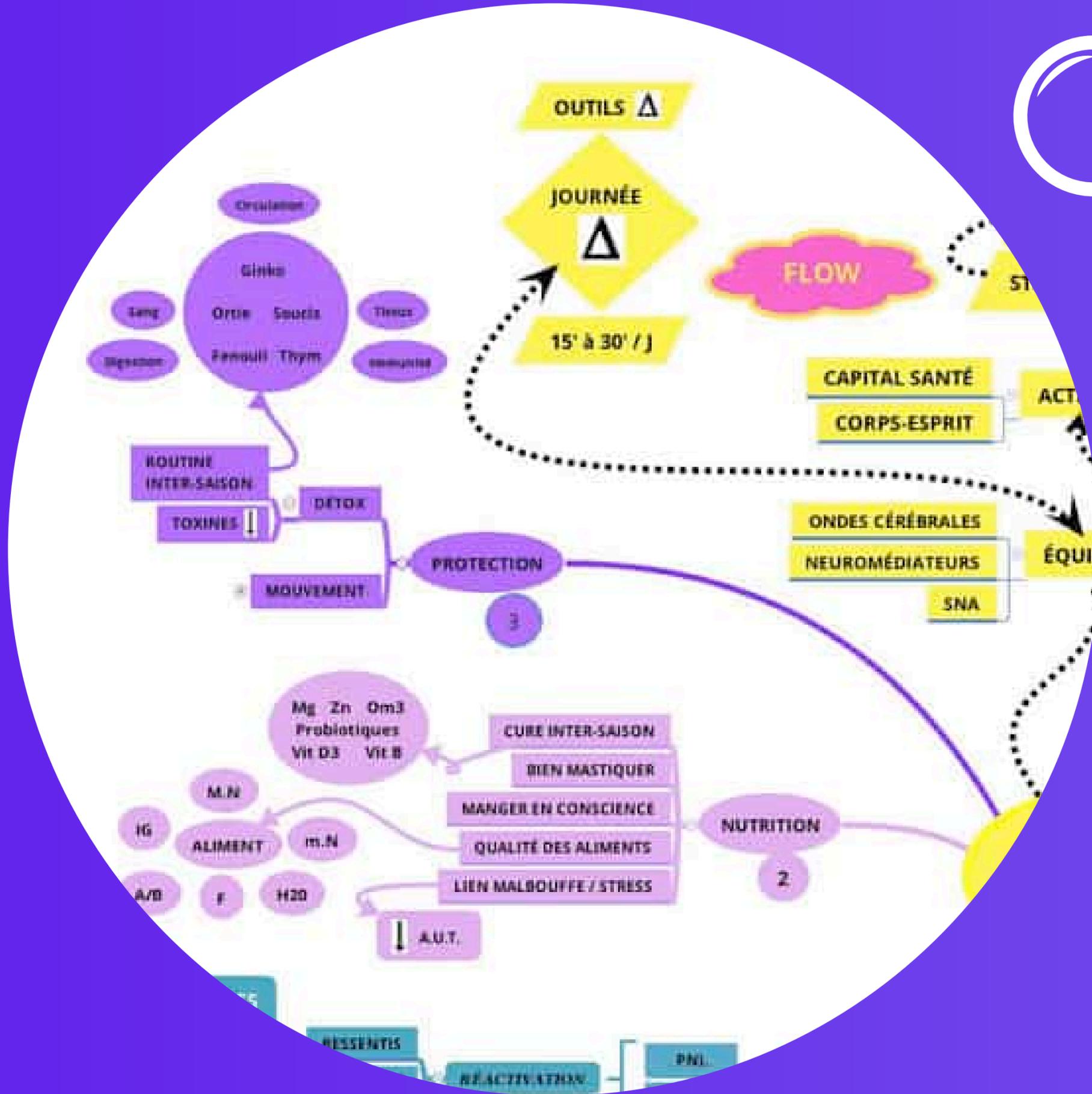
**IL SOUHAITE DAVANTAGE DÉVELOPPER
L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX
PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS
ALLEZ-VOUS UTILISER ?**

SONDAGE

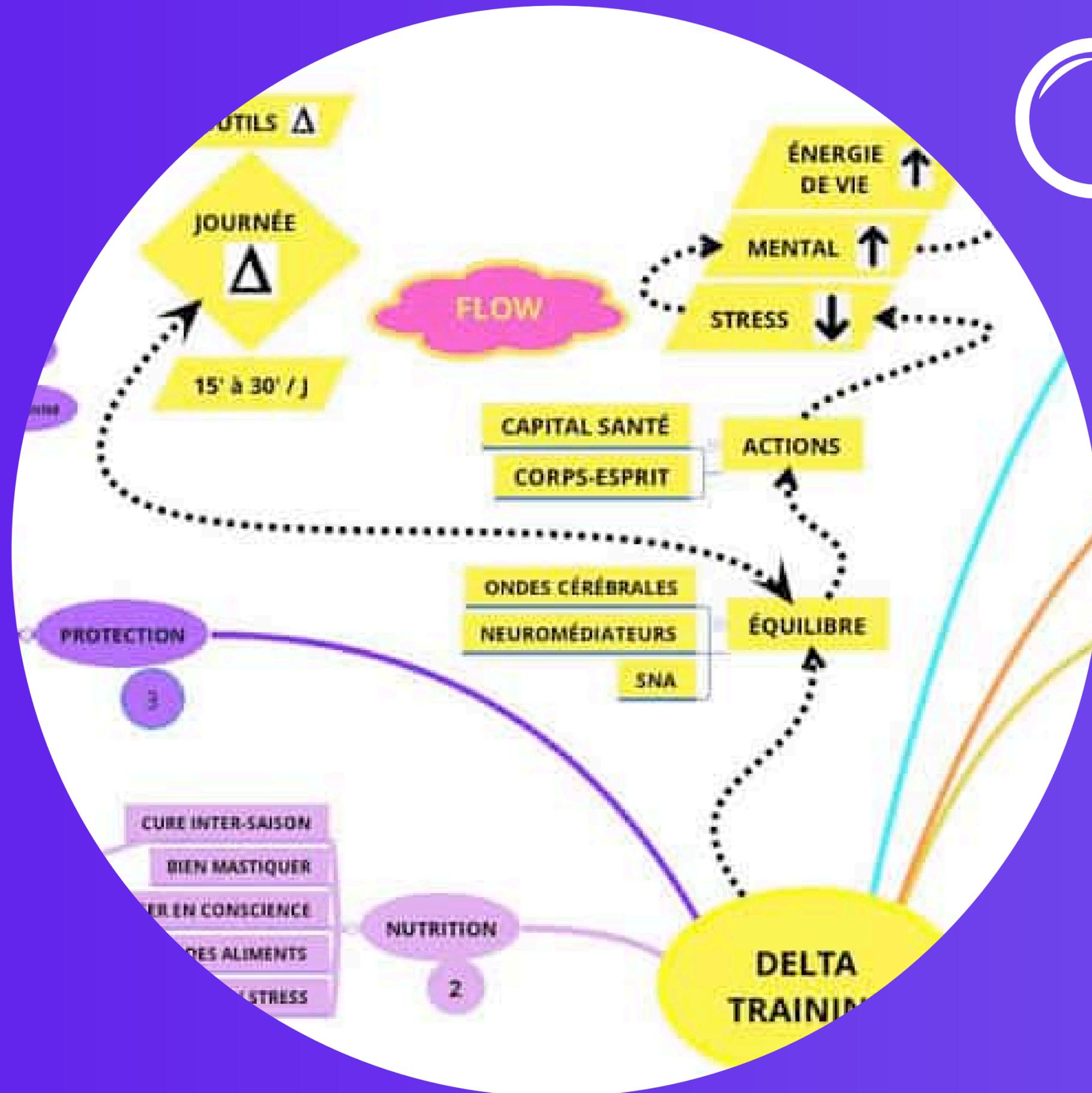
**IL SOUHAITE DAVANTAGE DÉVELOPPER
L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX
PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS
ALLEZ-VOUS UTILISER ?**

PROTECTION ET NUTRITION

NUTRITION



NUTRITION



UNE JOURNÉE DELTA

100 % de stress géré

100 % de performance : physique / mentale / émotionnelle

RÉVEIL	<ul style="list-style-type: none">• Delta-respiration (5 min)• Sourire intérieur (3 min)• Delta-TEC / Training tête et cou (2 min)
MATINÉE	<ul style="list-style-type: none">• Bouclier anti-stress• Cohérence cardiaque mantra
MIDI	<p><u>Avant le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Delta-respiration (5 min) <p><u>Après le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Body scan (10 min)
APRÈS-MIDI	<ul style="list-style-type: none">• Bouclier anti-stress• Cohérence cardiaque mantra ciblée sur les objectifs de l'après-midi <p><u>En fin d'après-midi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Delta-planning
SOIR	<ul style="list-style-type: none">• Training autogène neuro-émotionnelle / Exercice du scénario inverse• Body scan <p><u>Avant le repas ou le coucher :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Delta-respiration