

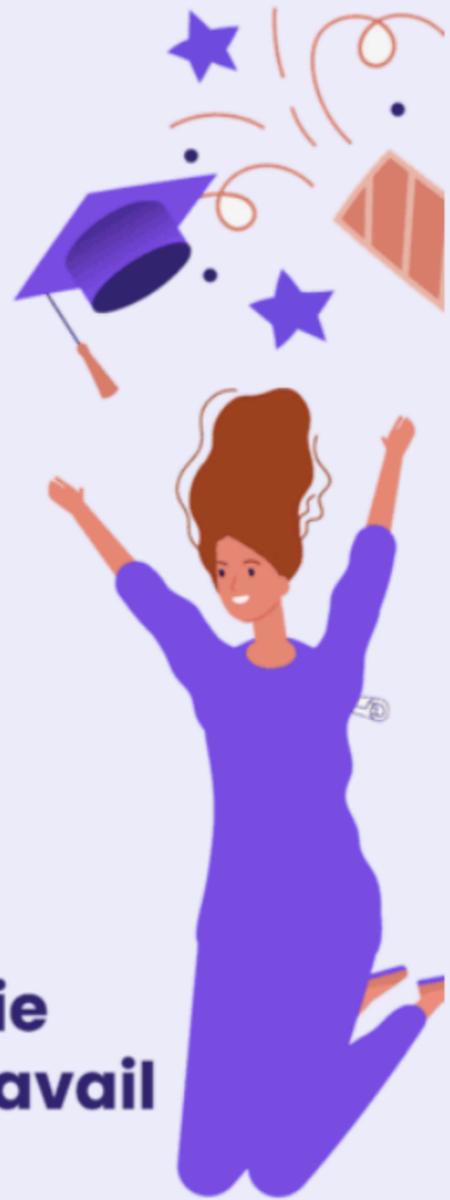
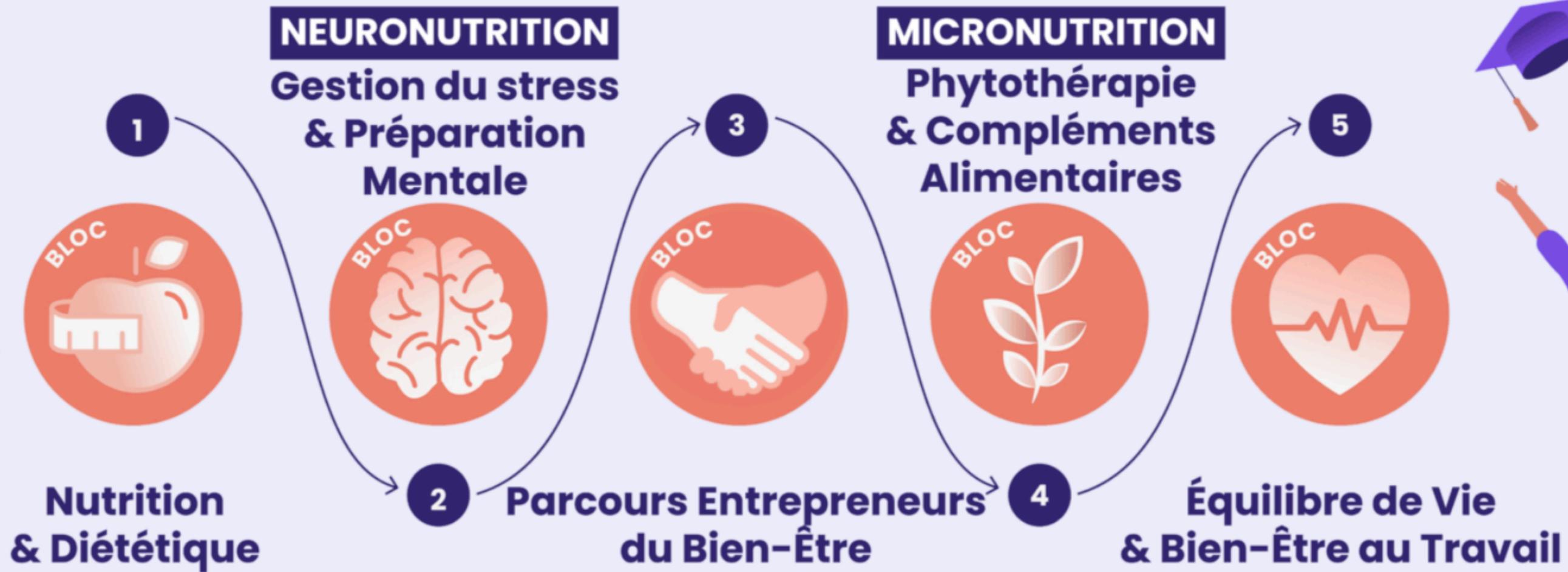
● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

DÉVELOPPER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN





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

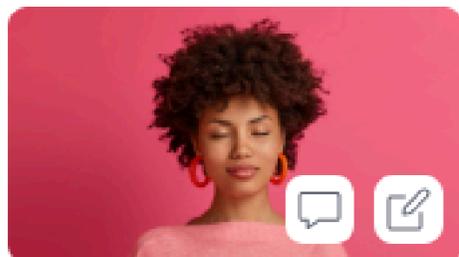
10



[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

MADAME CANICULE

Mme Canicule va subir une intervention de réduction d'estomac par rapport à son obésité sévère.

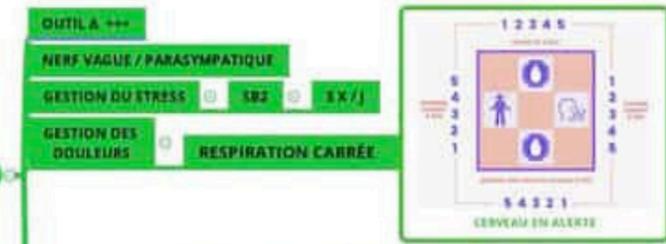
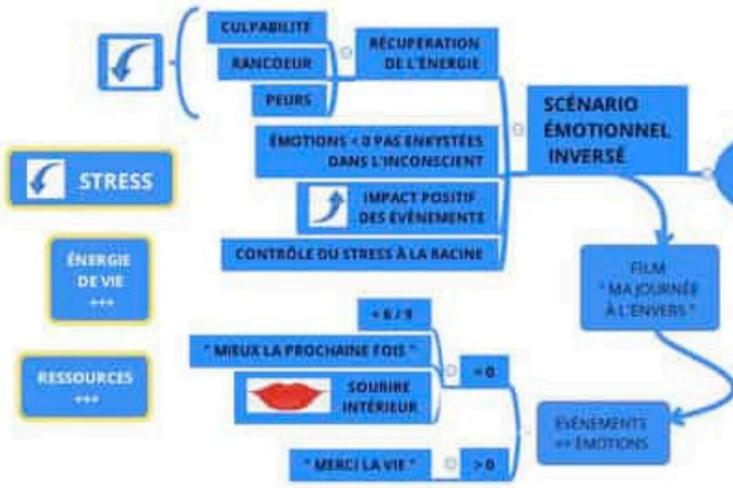
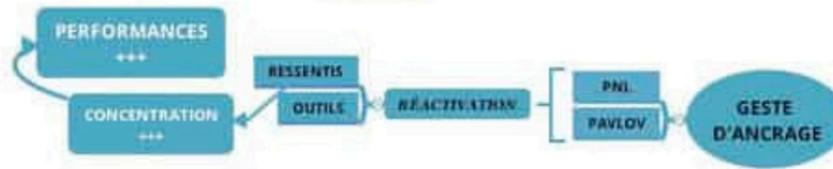
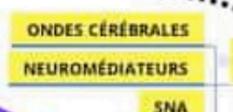
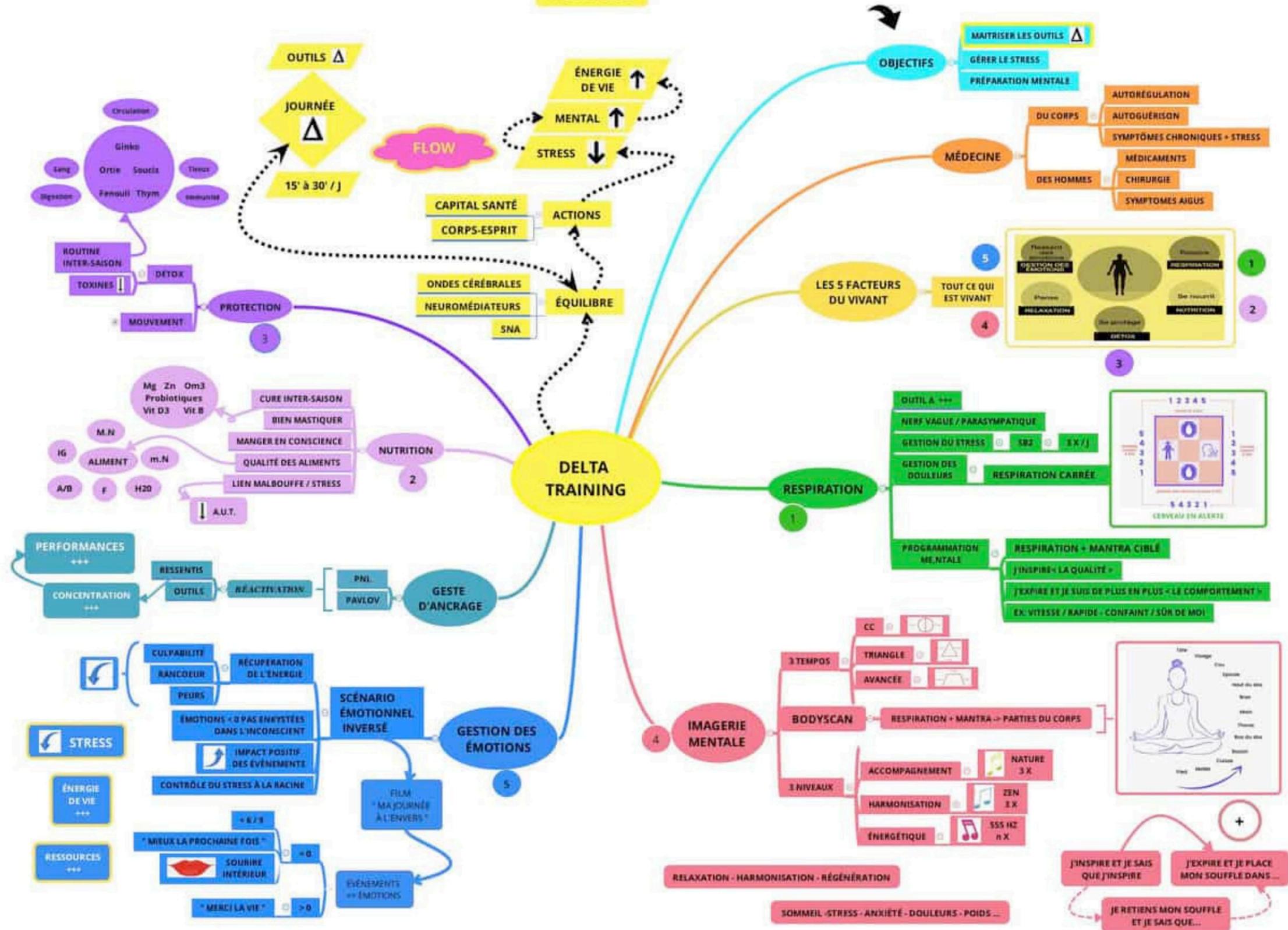
Elle stresse pour l'opération elle-même, et pour l'après par rapport à son image, aux regards des autres, et au fait de tenir dans le temps (de ne pas reprendre du poids).

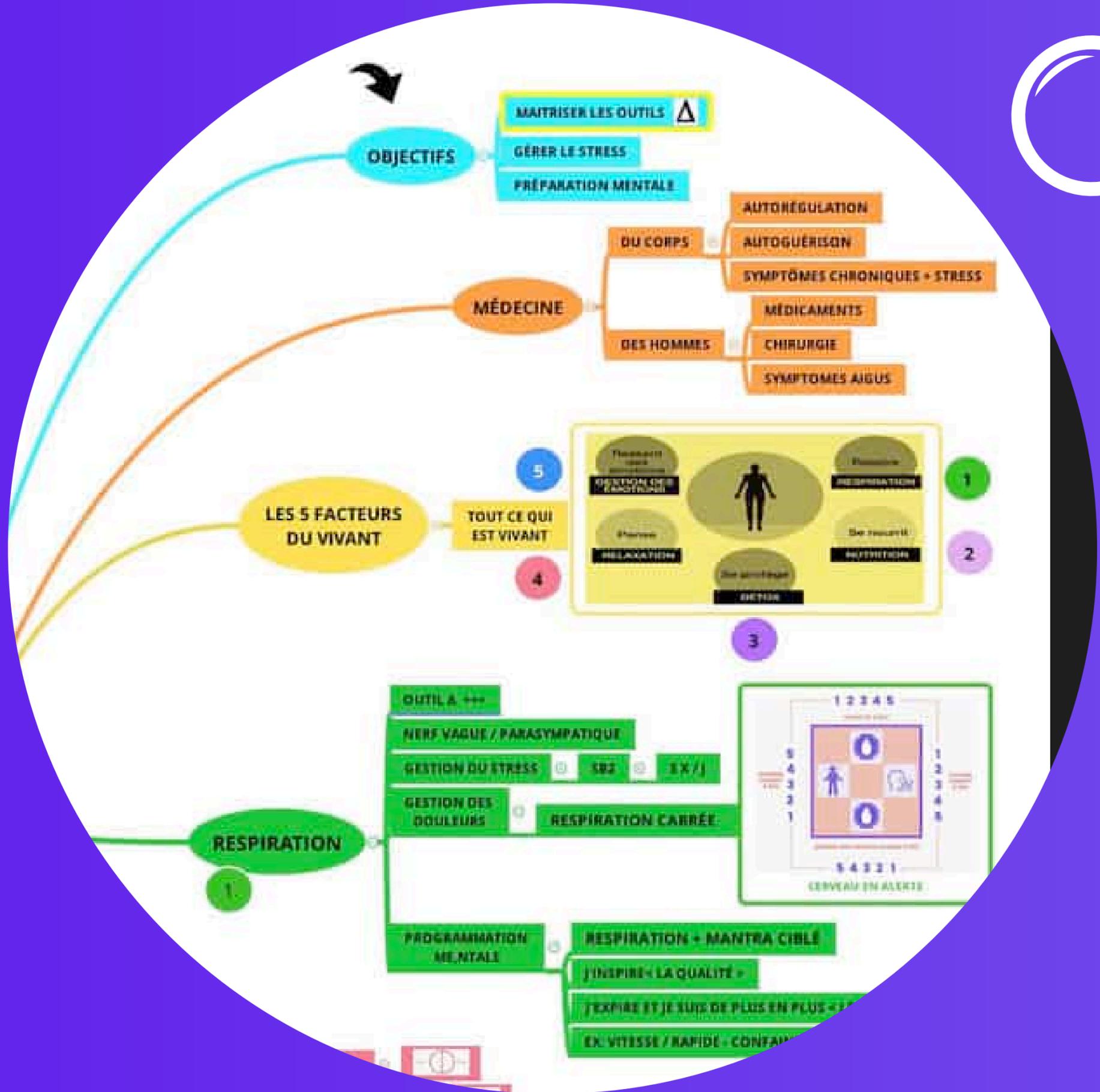


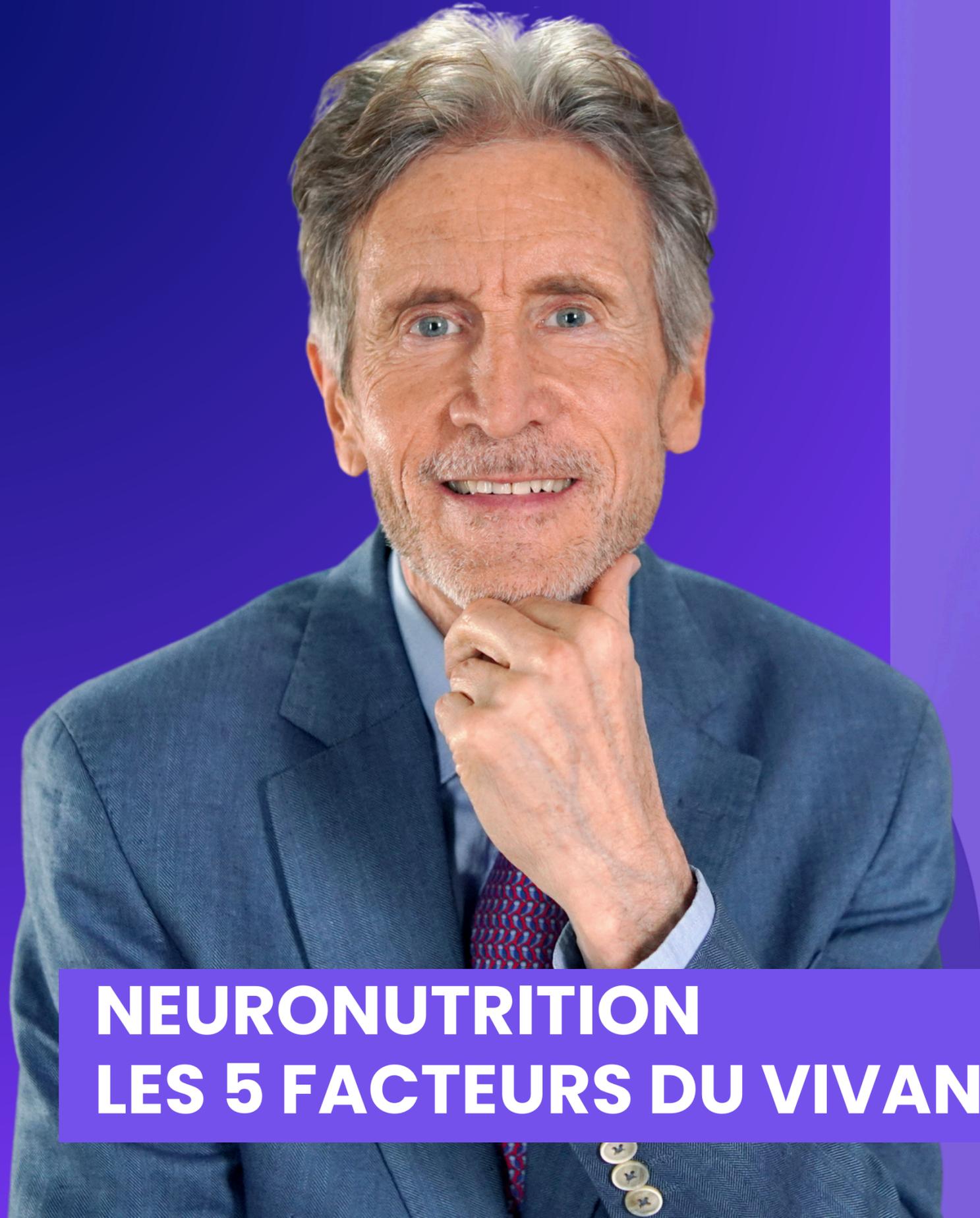
Elle souhaite :

- **Prendre soin de lui avec l'alimentation**
- **Adapter son alimentation à son nouveau mode de vie**

MODULE 3







TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Dr. Yann Rougier

SONDAGE N°1

SONDAGE

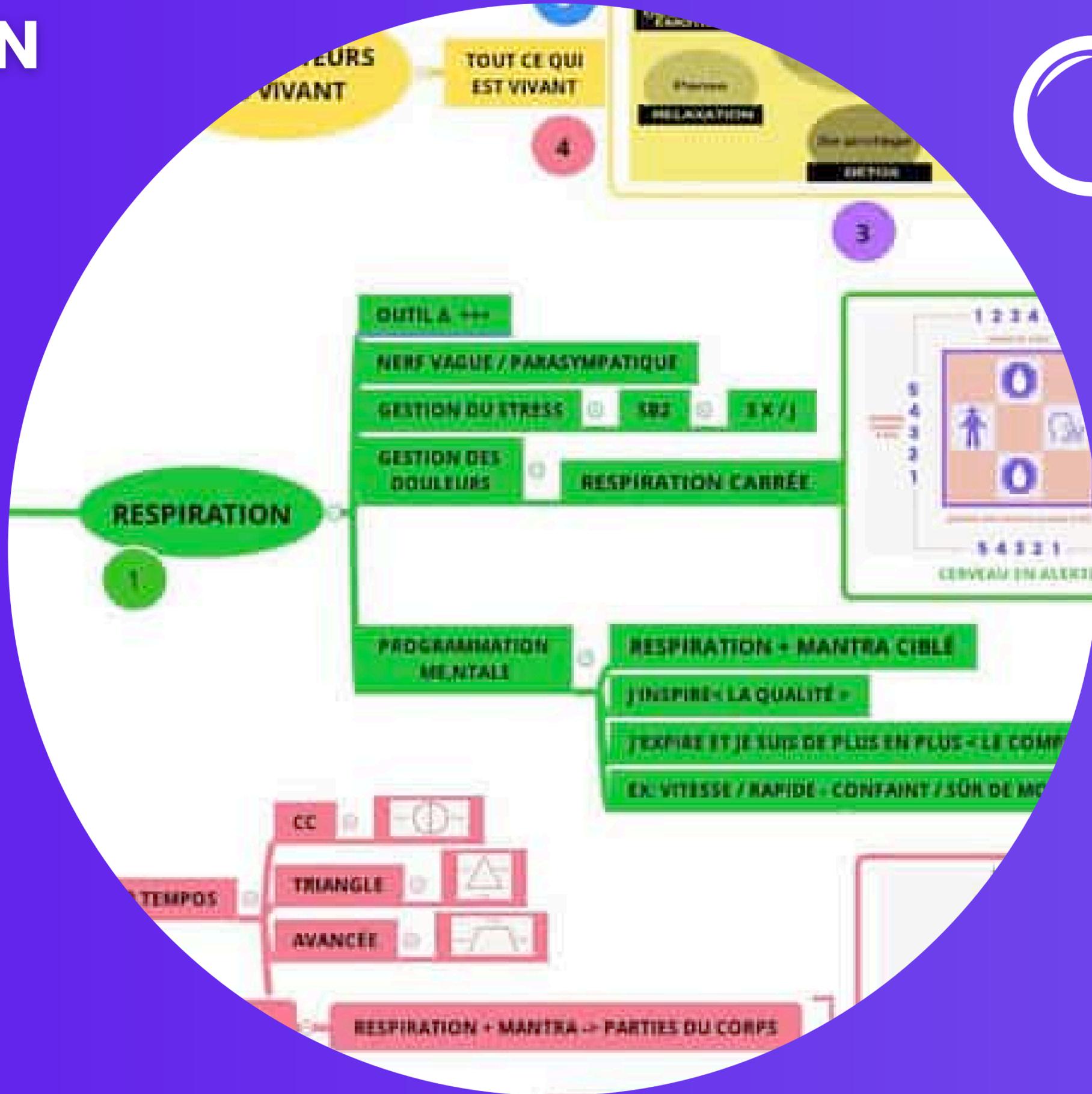
**COMMENT GÉRER SON
STRESS FACILEMENT ?**

SONDAGE N°1

SONDAGE
**COMMENT GÉRER SON
STRESS FACILEMENT ?**

En faisant une cohérence cardiaque avec un mantra ciblé

RESPIRATION



SONDAGE N°2

SONDAGE

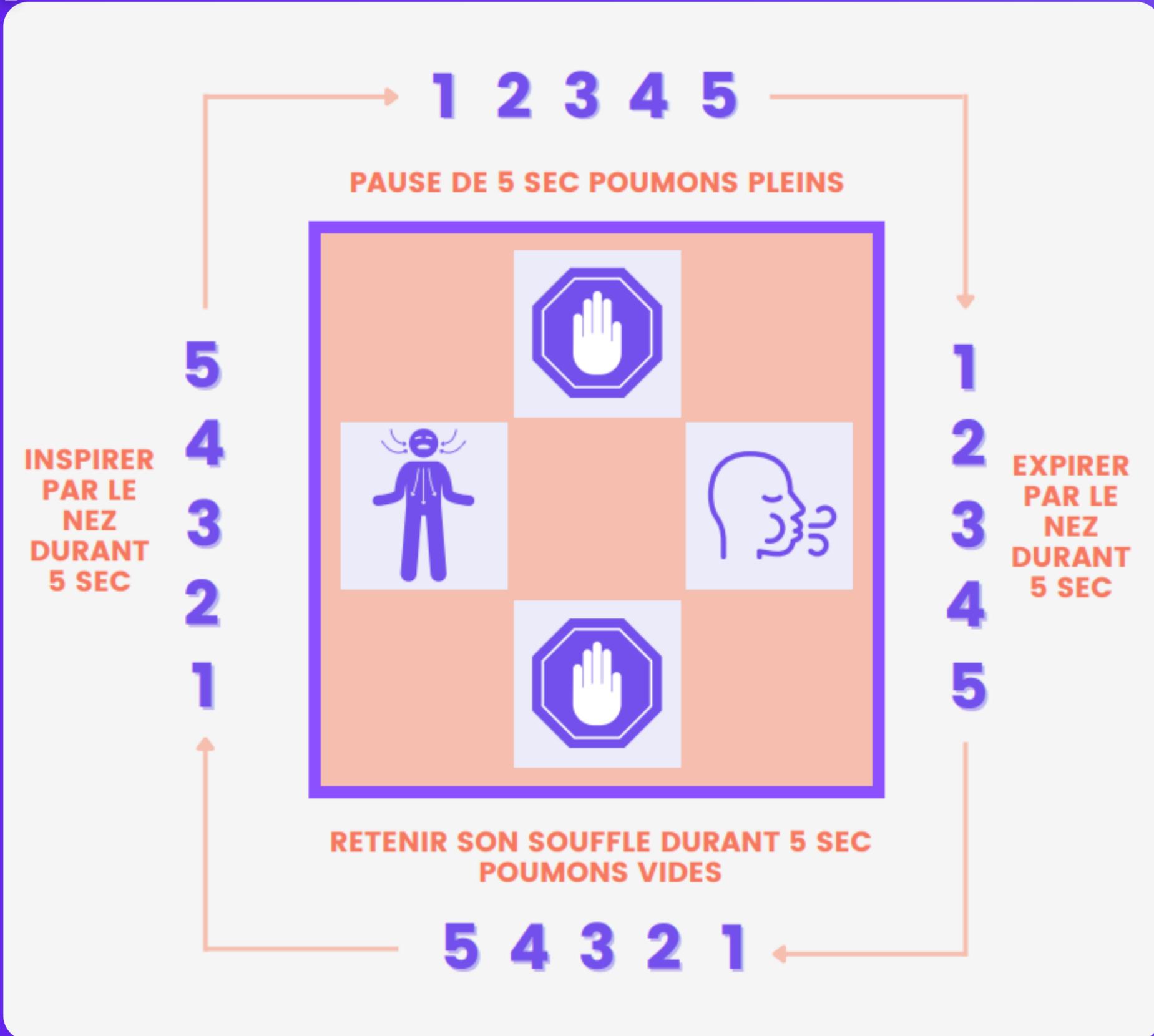
**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

SONDAGE

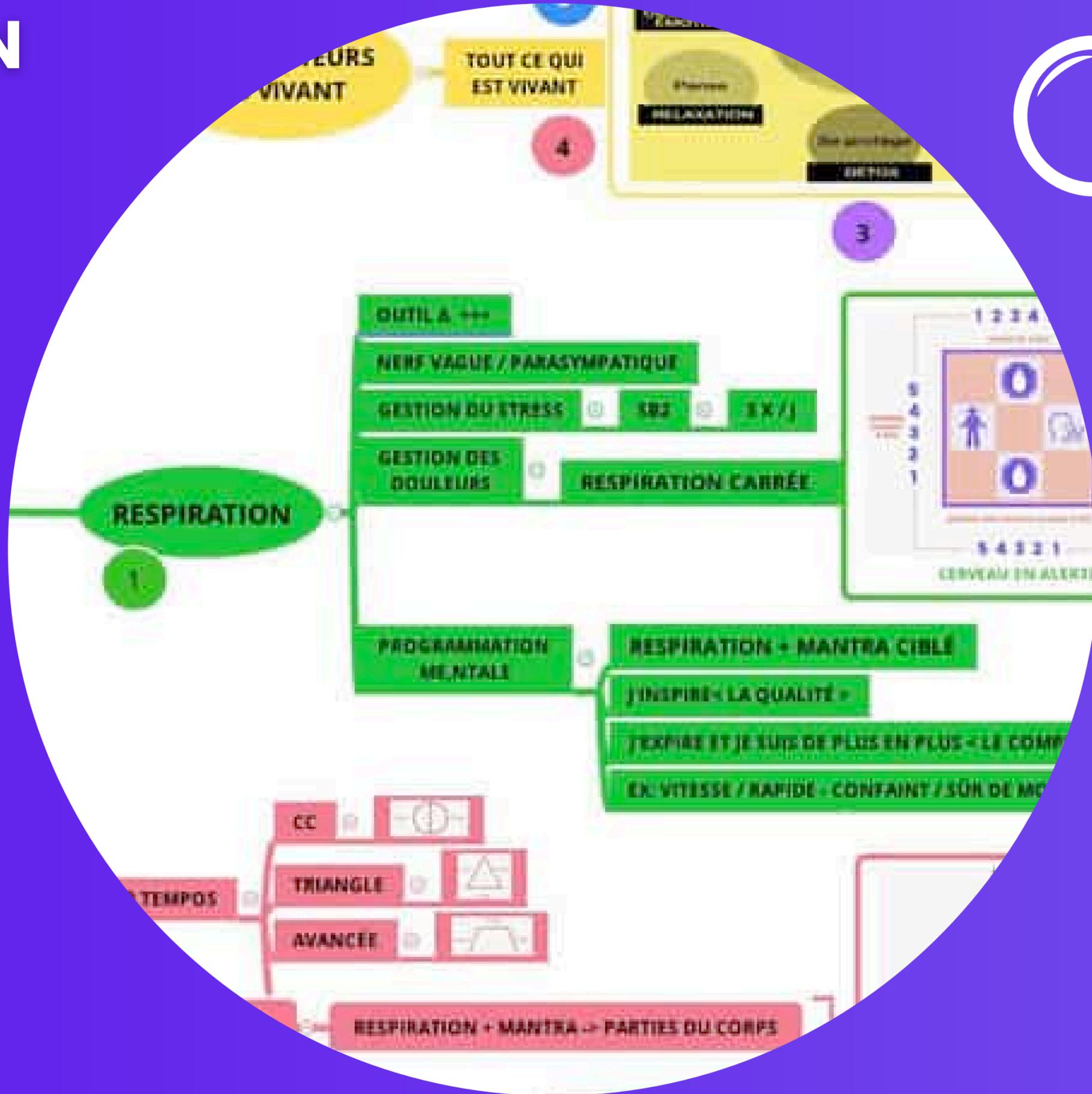
**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

La respiration carrée

RESPIRATION CARRÉ



RELAXATION



SONDAGE N°3

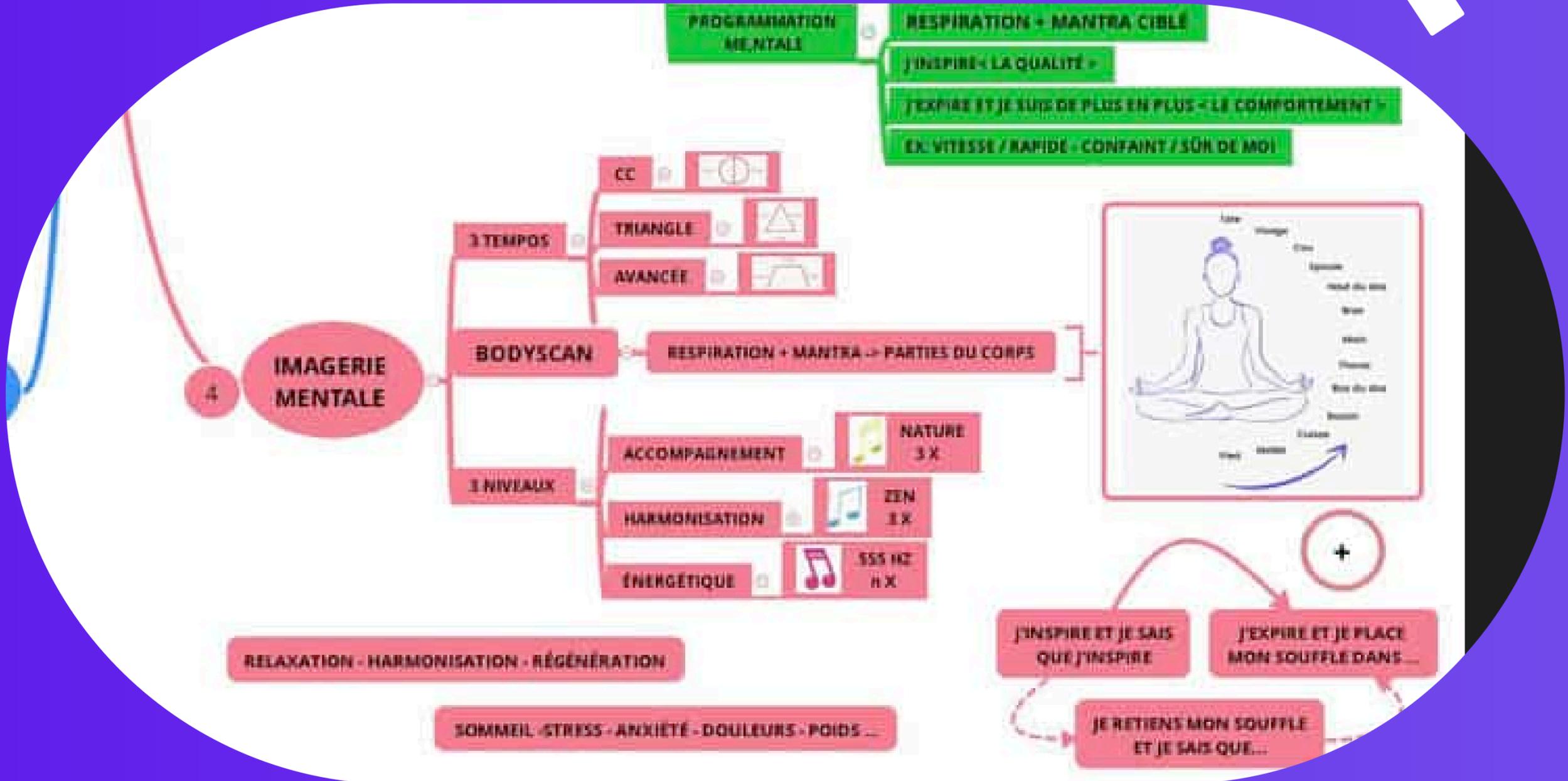
SONDAGE

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

SONDAGE

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

Le Bodyscan

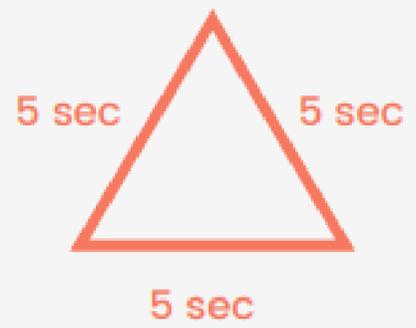


BODY SCAN

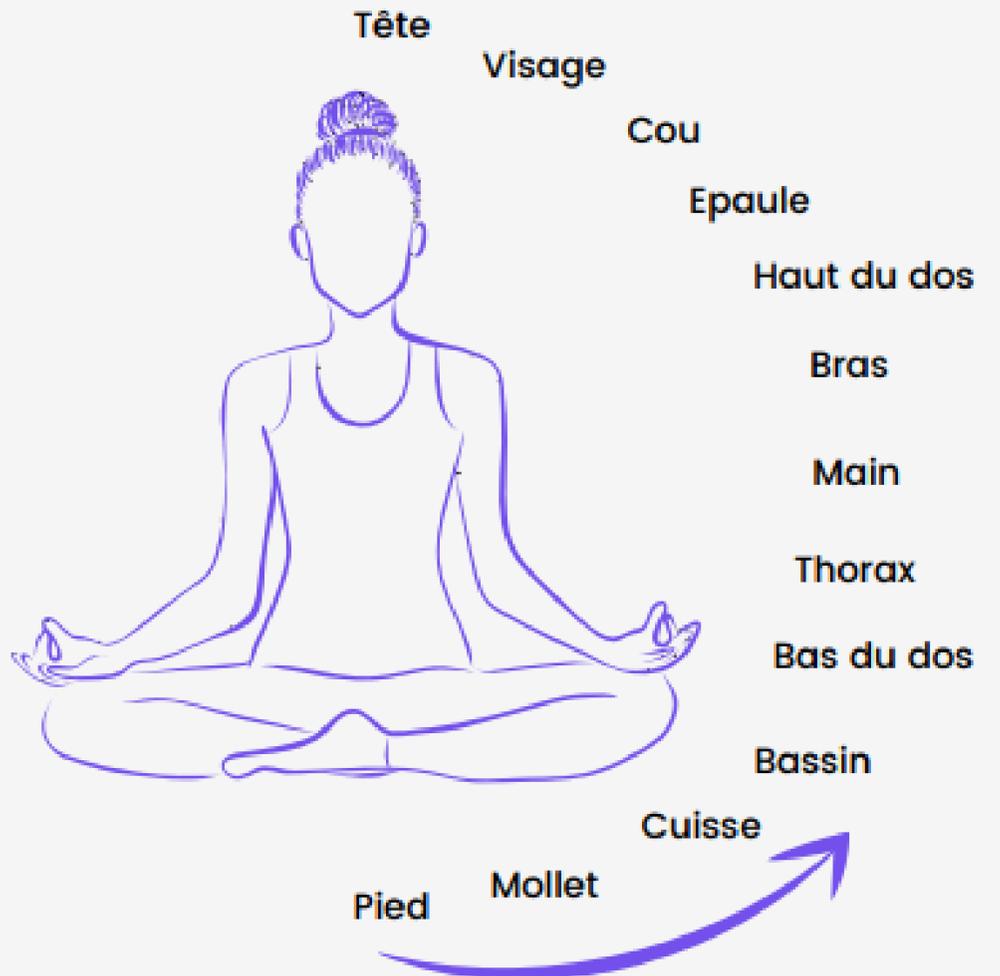
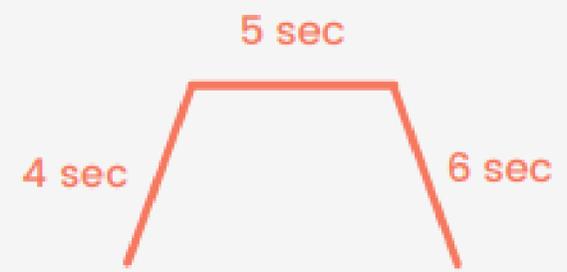
Respiration simple
en 2 temps
(cohérence cardiaque)



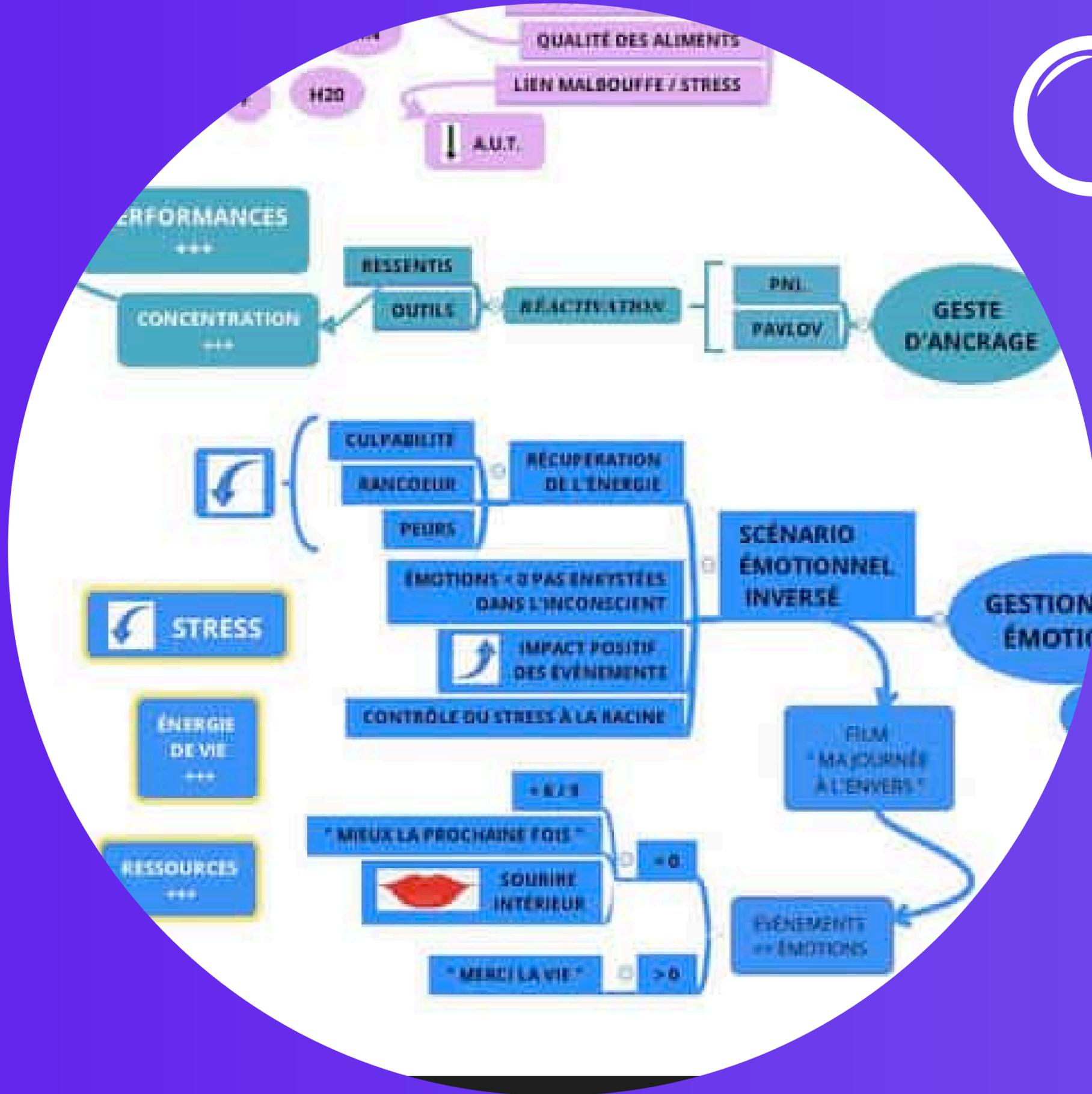
Respiration simple
en 3 temps
(triangle)



Respiration avancée
en 2 et 3 temps

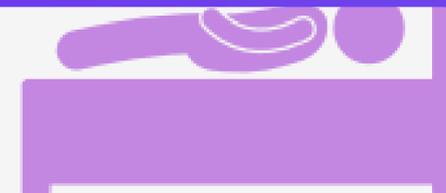


EMOTIONS



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 N°4

SONDAGE

**QUELS FACTEURS DU VIVANT, LUI
CONSEILLEZ-VOUS D'APPLIQUER ?**

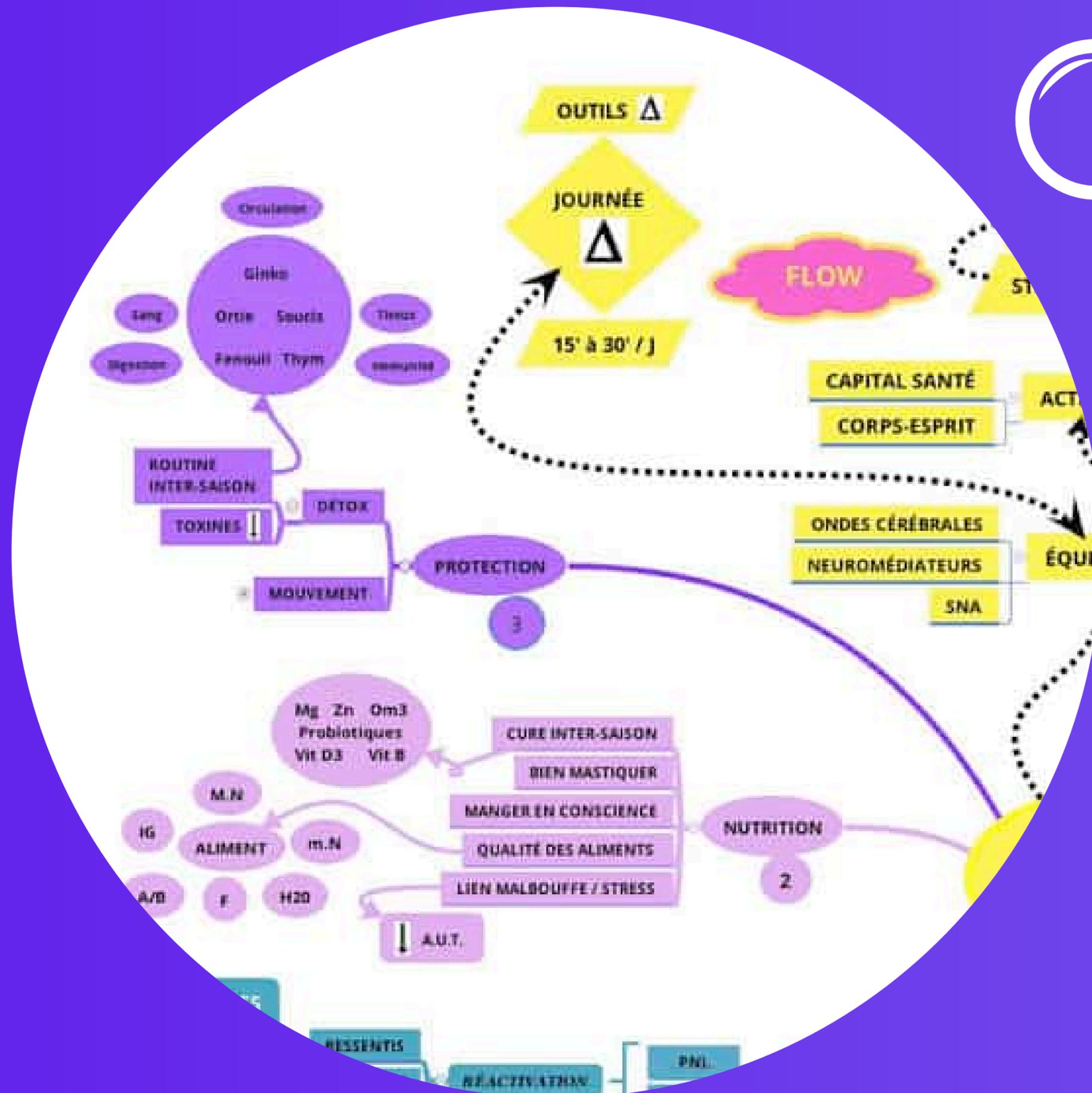
SONDAGE N°4

SONDAGE

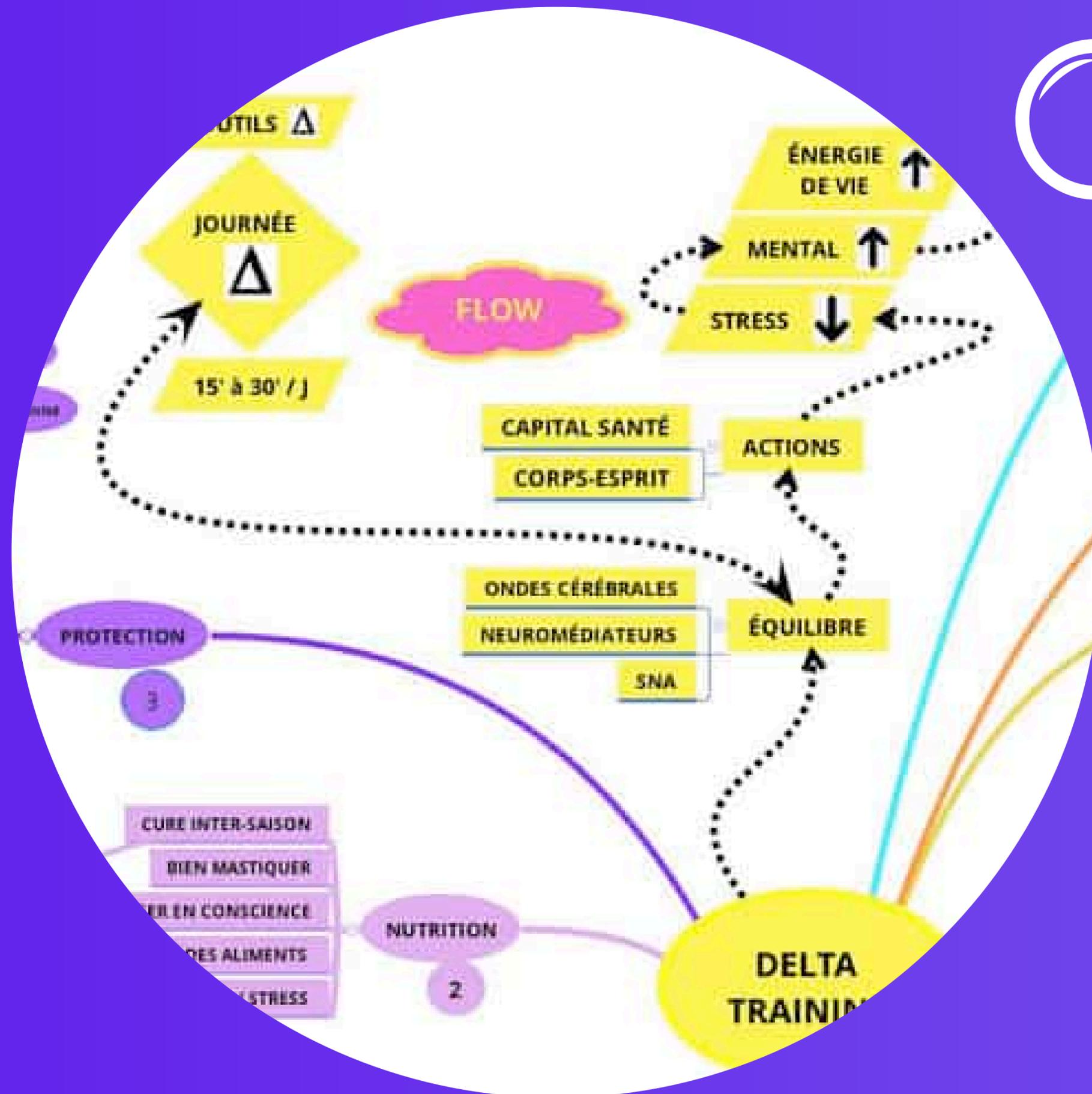
**QUELS FACTEURS DU VIVANT, LUI
CONSEILLEZ-VOUS D'APPLIQUER ?**

Le Bodyscan

NUTRITION



NUTRITION



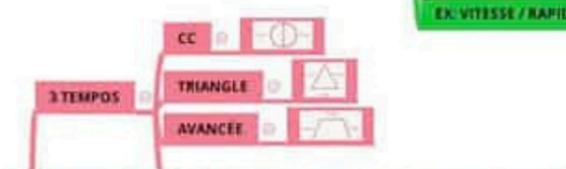
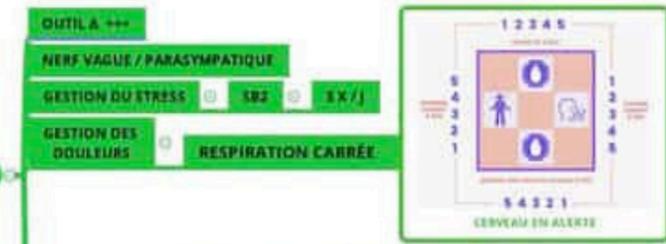
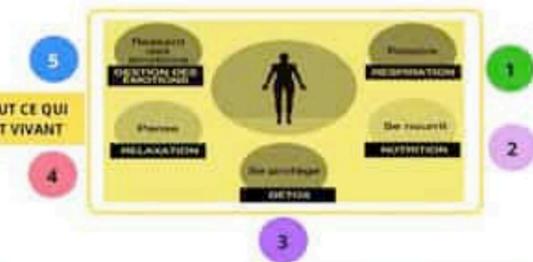
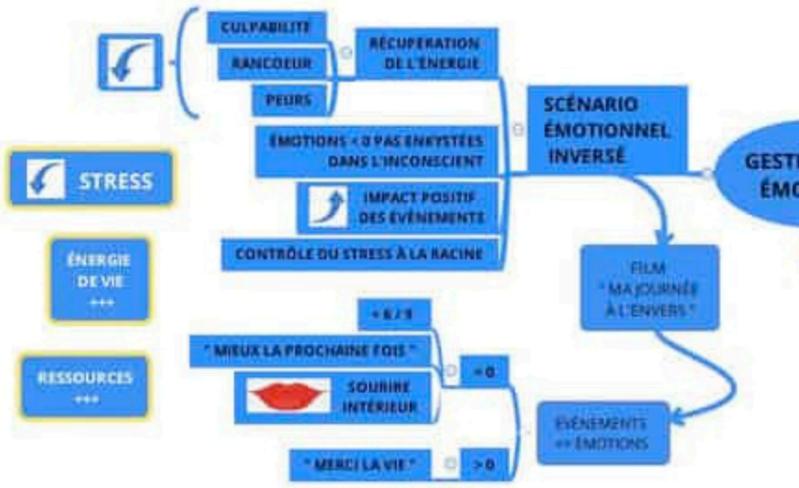
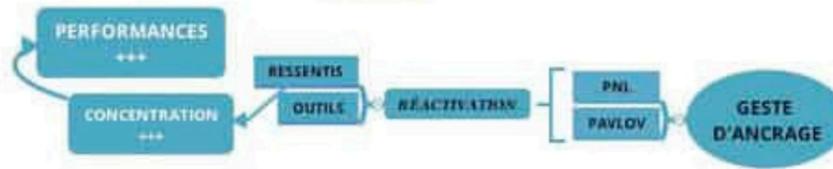
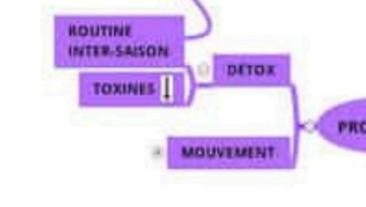
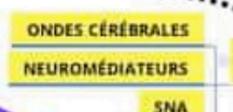
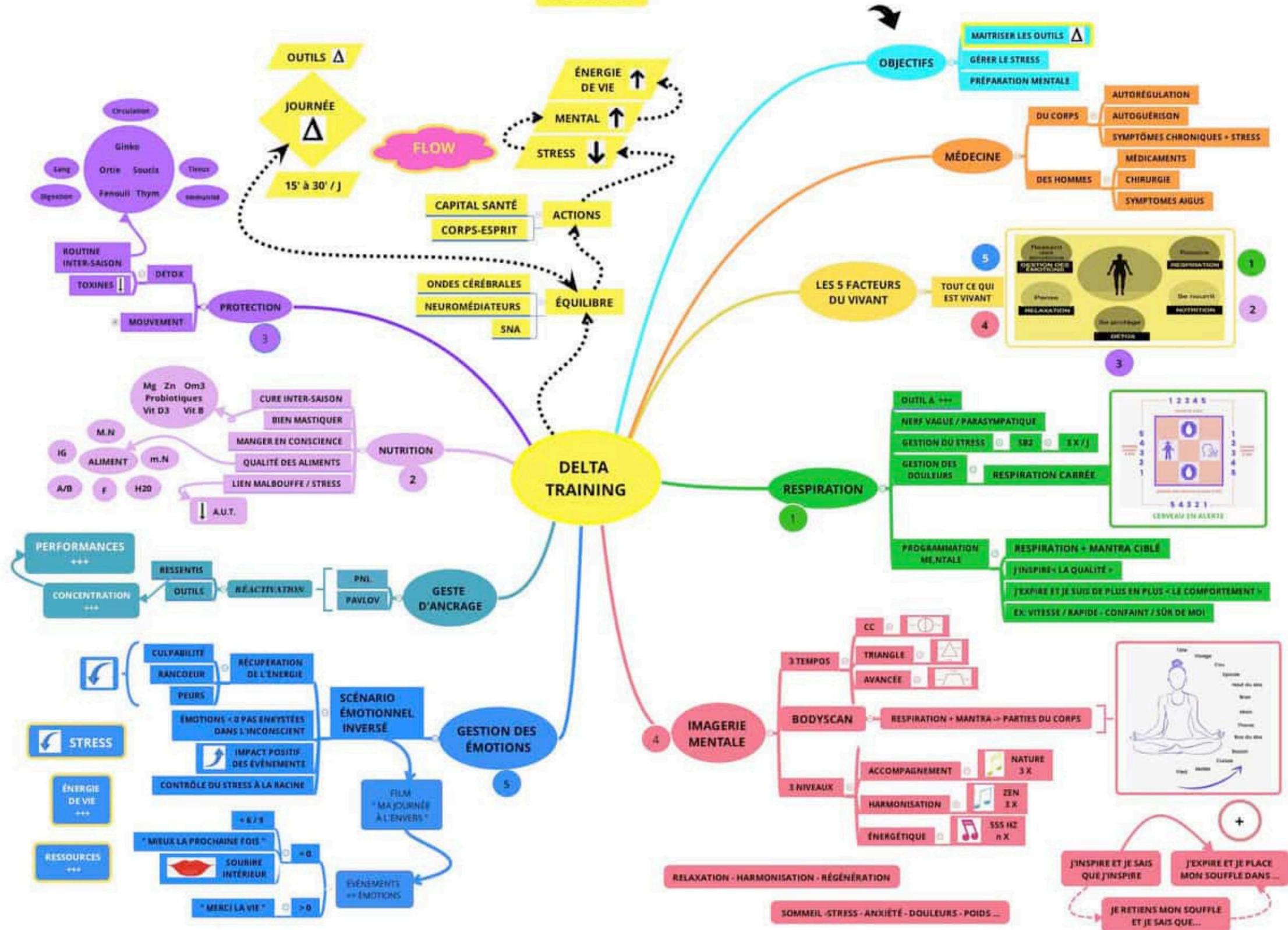
UNE JOURNÉE DELTA

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

MODULE 3



RELAXATION - HARMONISATION - RÉGÉNÉRATION

SOMMEIL - STRESS - ANXIÉTÉ - DOULEURS - POIDS ...



RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3

**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON **PROJET ET DES**
COMPETENCES



DEVOIRS DE LA SEMAINE DEBRIEF VENDREDI

Paulin a beaucoup de travail, avec de fortes responsabilités. Il vous dit que lorsqu'il se couche, il ressasse sa journée, ce qui fait qu'il a du mal à s'endormir.

En groupe de 3 :

Qu'allez-vous proposer à Paulin pour calmer son mental ?

Développer la pratique

Quels sont les différents bénéfices de cet outil ?