REC ATELIER №4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

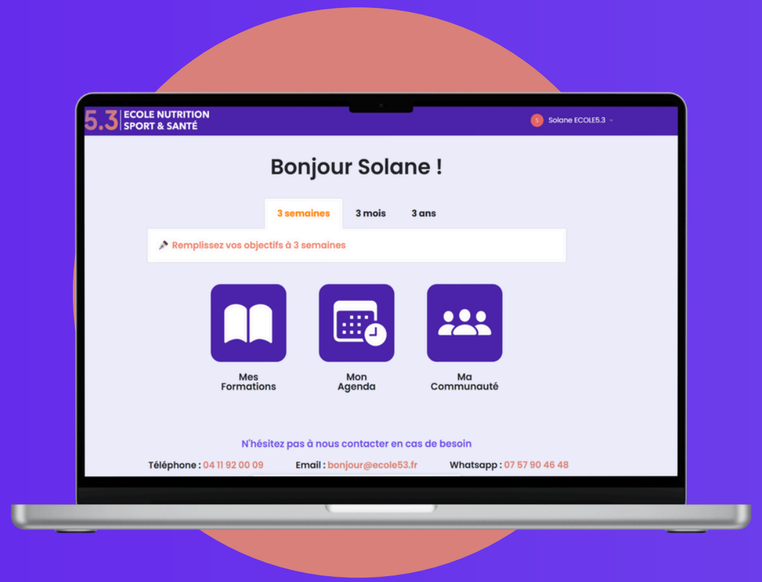
ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Les fondamentaux

1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation

3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Hervé Le Pabic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLeine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURO ET PSYCHONUTRITION - GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

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 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ

1
BLOC
Nutrition
& Diététique

NEURONUTRITION
Gestion du stress
& Préparation
Mentale

2
BLOC
Parcours Entrepreneurs
du Bien-Être

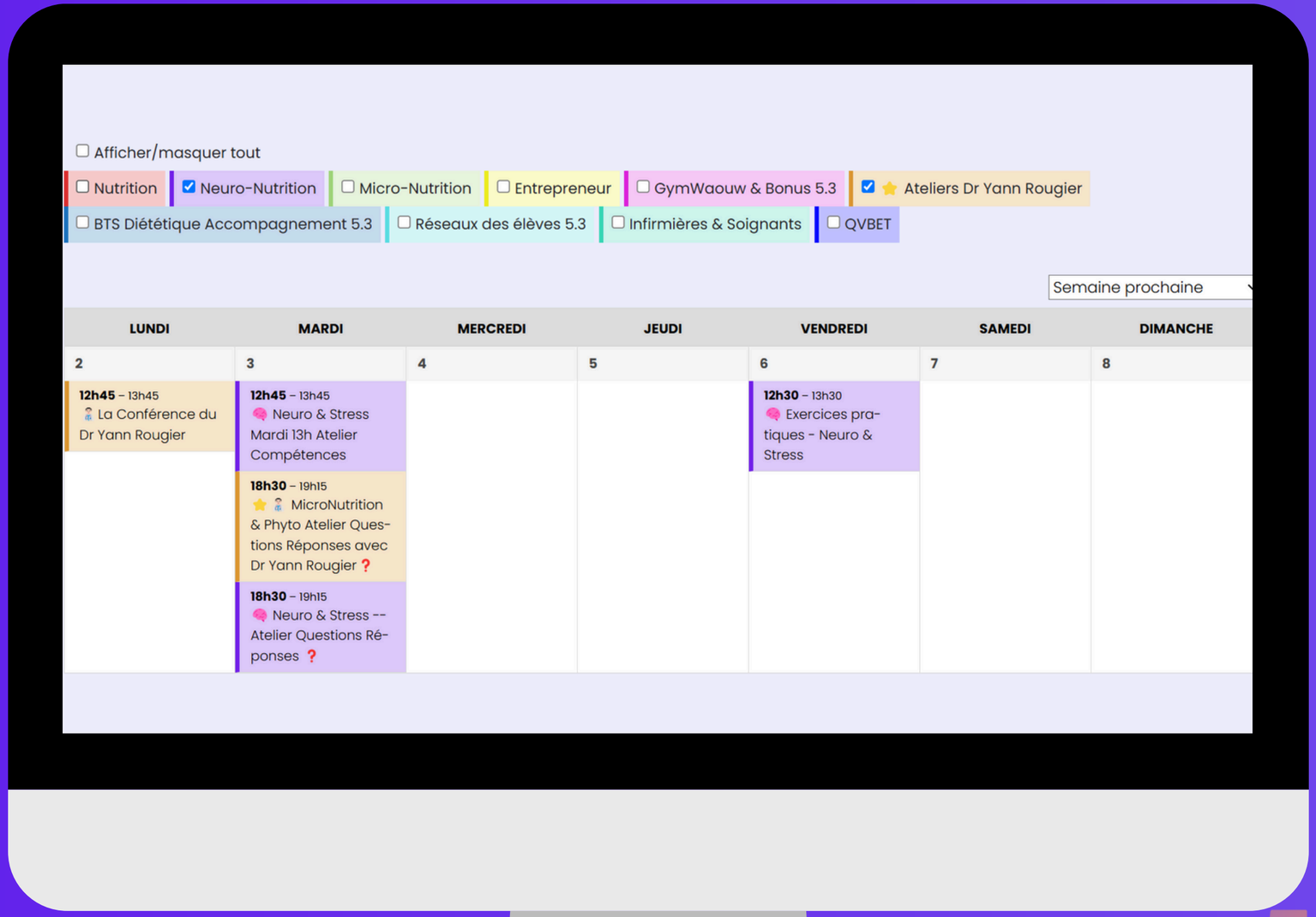
3
BLOC

MICRONUTRITION
Phytothérapie
& Compléments
Alimentaires

4
BLOC

5
BLOC
Équilibre de Vie
& Bien-Être au Travail

Vos Rendez-vous & Outils



5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

AGENDA

12h45-13h00 **Briefing**

13h00-13h05	Introduction
13h05-13H35	Mind map / Cas pratique
13H35-13H40	Vos questions

13h40-13h45 **Débrief en 3 minutes**

Module 4 : Accompagner en pleine présence

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

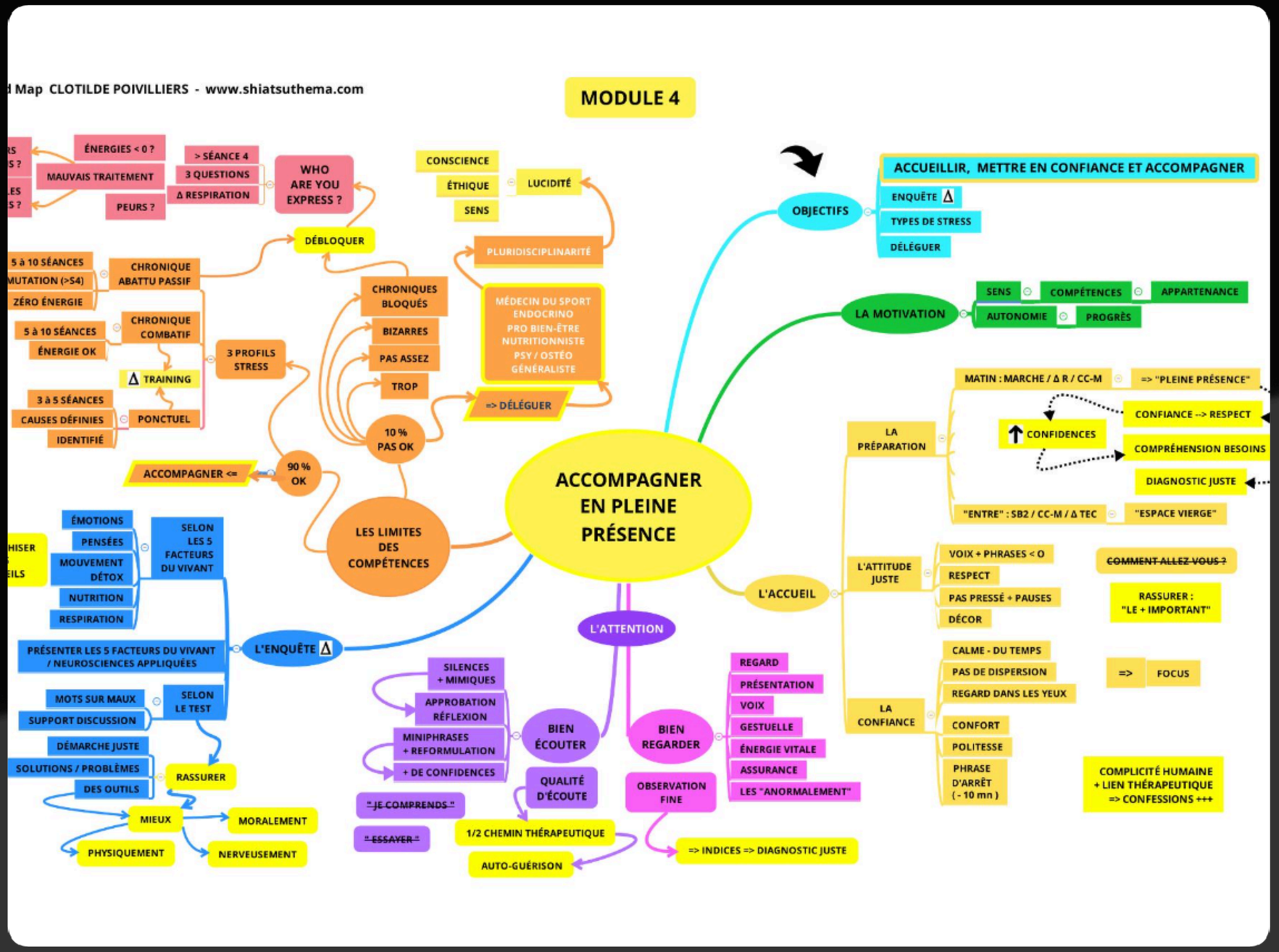
CAS PRATIQUE

MME GIBOULET EMMA

Mme Giboulet ressent un profond mal-être au travail, ne trouvant plus de sens à son activité. Elle pleure souvent le soir et souffre de douleurs dorsales, absentes le week-end et en vacances. Déjà suivie par une psychologue, elle cherche des solutions pour apaiser son stress et retrouver un équilibre.

Elle souhaite :

- **Comprendre l’origine de son mal-être et redonner du sens à son travail**
- **Mieux gérer son stress et ses émotions**
- **Trouver des solutions concrètes pour améliorer son bien-être**


Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com
MODULE 4
ACCOMPAGNER EN PLEINE PRÉSENCE
OBJECTIFS
ACCUEILLIR, METTRE EN CONFIANCE ET ACCOMPAGNER
ENQUÊTE Δ
TYPES DE STRESS
DÉLÉGUER
LA MOTIVATION
SENS
COMPÉTENCES
APPARTENANCE
AUTONOMIE
PROGRÈS
L'ACCUEIL
LA PRÉPARATION
MATIN : MARCHE / Δ R / CC-M
=> "PLEINE PRÉSENCE"
CONFIANCE --> RESPECT
CONFIDENCES
COMPRÉHENSION BESOINS
DIAGNOSTIC JUSTE
"ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC
"ESPACE VIERGE"
L'ATTITUDE JUSTE
VOIX + PHRASES < O
RESPECT
PAS PRESSÉ + PAUSES
DÉCOR
~~COMMENT ALLEZ VOUS ?~~
RASSURER : "LE + IMPORTANT"
LA CONFIANCE
CALME - DU TEMPS
PAS DE DISPERSION
REGARD DANS LES YEUX
=> FOCUS
CONFORT
POLITESSE
PHRASE D'ARRÊT (- 10 mn)
COMPLICITÉ HUMAINE + LIEN THÉRAPEUTIQUE => CONFESSIONS +++
L'ATTENTION
BIEN ÉCOUTER
SILENCES + MIMIQUES
APPROBATION RÉFLEXION
MINIPHRASES + REFORMULATION
+ DE CONFIDENCES
~~"JE COMPRENDS"~~
~~"ESSAYER"~~
QUALITÉ D'ÉCOUTE
1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE
AUTO-GUÉRISON
BIEN REGARDER
REGARD
PRÉSENTATION
VOIX
GESTUELLE
ÉNERGIE VITALE
ASSURANCE
LES "ANORMALEMENT"
OBSERVATION FINE
=> INDICES => DIAGNOSTIC JUSTE
L'ENQUÊTE Δ
PRÉSENTER LES 5 FACTEURS DU VIVANT / NEUROSCIENCES APPLIQUÉES
SELON LES 5 FACTEURS DU VIVANT
ÉMOTIONS
PENSÉES
MOUVEMENT DÉTOX
NUTRITION
RESPIRATION
SELON LE TEST
MOTS SUR MAUX
SUPPORT DISCUSSION
DÉMARCHE JUSTE
SOLUTIONS / PROBLÈMES
DES OUTILS
RASSURER
MIEUX
MORALEMENT
NERVEUSEMENT
PHYSIQUEMENT
LES LIMITES DES COMPÉTENCES
90 % OK
ACCOMPAGNER <=
10 % PAS OK
CHRONIQUES BLOQUÉS
BIZARRES
PAS ASSEZ
TROP
=> DÉLÉGUER
PLURIDISCIPLINARITÉ
MÉDECIN DU SPORT
ENDOCRINO
PRO BIEN-ÊTRE
NUTRITIONNISTE
PSY / OSTÉO
GÉNÉRALISTE
CONSCIENCE
ÉTHIQUE
SENS
LUCIDITÉ
DÉBLOQUER
WHO ARE YOU EXPRESS ?
> SÉANCE 4
3 QUESTIONS
Δ RESPIRATION
ÉNERGIES < 0 ?
MAUVAIS TRAITEMENT
PEURS ?
3 PROFILS STRESS
CHRONIQUE ABATTU PASSIF
5 à 10 SÉANCES
MUTATION (>S4)
ZÉRO ÉNERGIE
CHRONIQUE COMBATIF
5 à 10 SÉANCES
ÉNERGIE OK
Δ TRAINING
PONCTUEL
3 à 5 SÉANCES
CAUSES DÉFINIES
IDENTIFIÉ

SONDAGE N°1

Il vous partage son inquiétude avant l'entretien d'aujourd'hui

SONDAGE

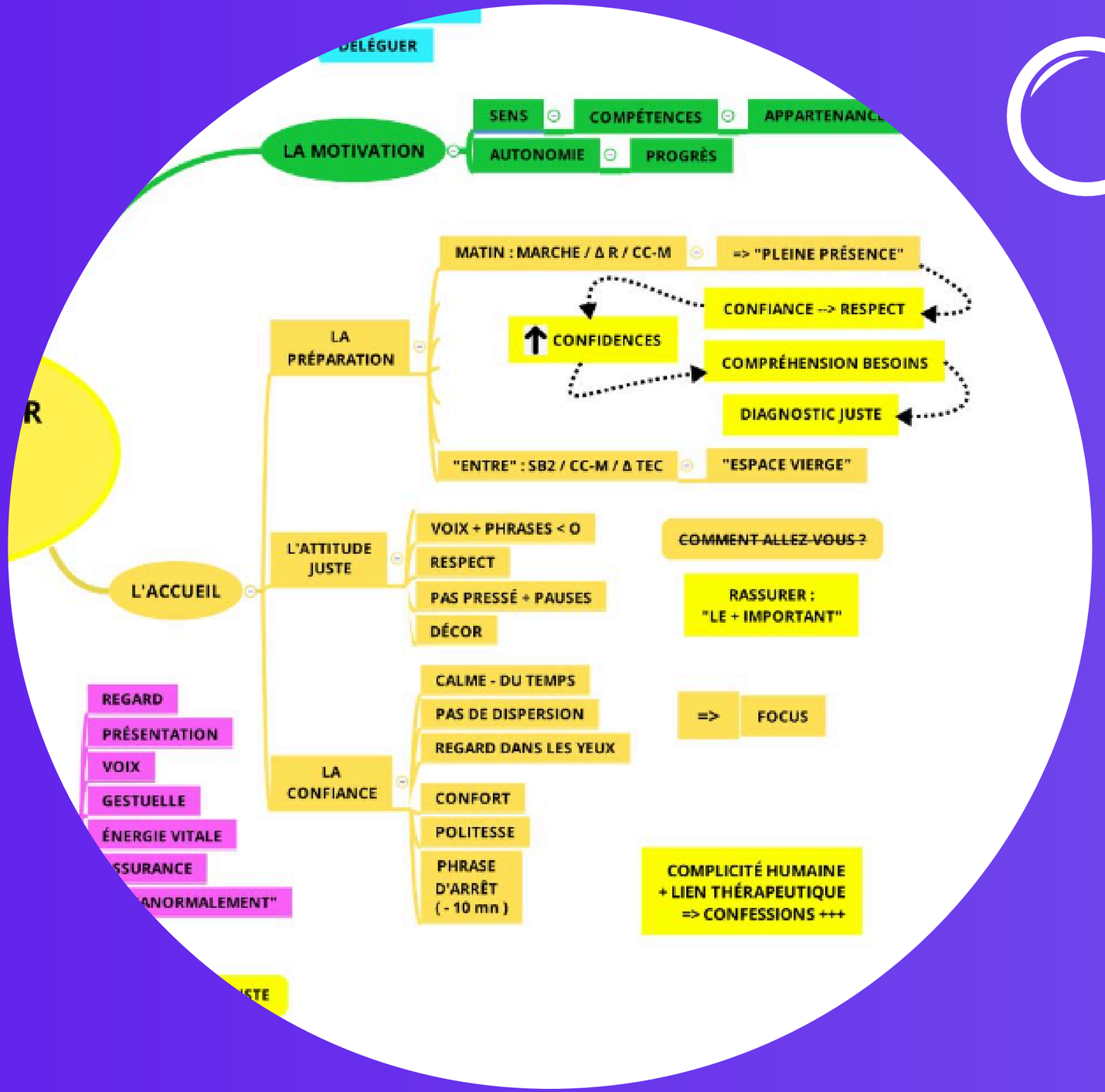
COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À L'ACCUEILLIR ?

SONDAGE N°1

SONDAGE

COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À L'ACCUEILLIR ?

En vous mettant en pleine présence, avec une delta respiration


DÉLÉGUER
LA MOTIVATION
SENS
COMPÉTENCES
APPARTENANCE
AUTONOMIE
PROGRÈS
R
L'ACCUEIL
LA PRÉPARATION
MATIN : MARCHE / Δ R / CC-M
=> "PLEINE PRÉSENCE"
CONFIANCE --> RESPECT
CONFIDENCES
COMPRÉHENSION BESOINS
DIAGNOSTIC JUSTE
"ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC
"ESPACE VIERGE"
L'ATTITUDE JUSTE
VOIX + PHRASES < 0
RESPECT
PAS PRESSÉ + PAUSES
DÉCOR
~~COMMENT ALLEZ VOUS ?~~
RASSURER :
"LE + IMPORTANT"
REGARD
PRÉSENTATION
VOIX
GESTUELLE
ÉNERGIE VITALE
SSURANCE
ANORMALEMENT"
LA CONFIANCE
CALME - DU TEMPS
PAS DE DISPERSION
REGARD DANS LES YEUX
=>
FOCUS
CONFORT
POLITESSE
PHRASE D'ARRÊT (- 10 mn)
COMPLICITÉ HUMAINE
+ LIEN THÉRAPEUTIQUE
=> CONFESSIONS +++

ACCUEILLIR EN PLEINE PRÉSENCE

La pleine présence vous permet de générer de la confiance. Cette confiance conduira naturellement la personne souffrante à se confier plus librement. Grâce à votre qualité d'écoute, vous pourrez alors établir un excellent diagnostic.

Pour bien commencer la journée

15 min de marche (mouvement)

5 min de Delta-respiration

5 min de Cohérence cardiaque mantra

"Plus j'inspire, mieux je conseille, plus j'expire, mieux je conseille"

SONDAGE N°2

Il a du mal à vous dire pourquoi il se sent mal

SONDAGE

COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE ENQUÊTE ?

SONDAGE N°2

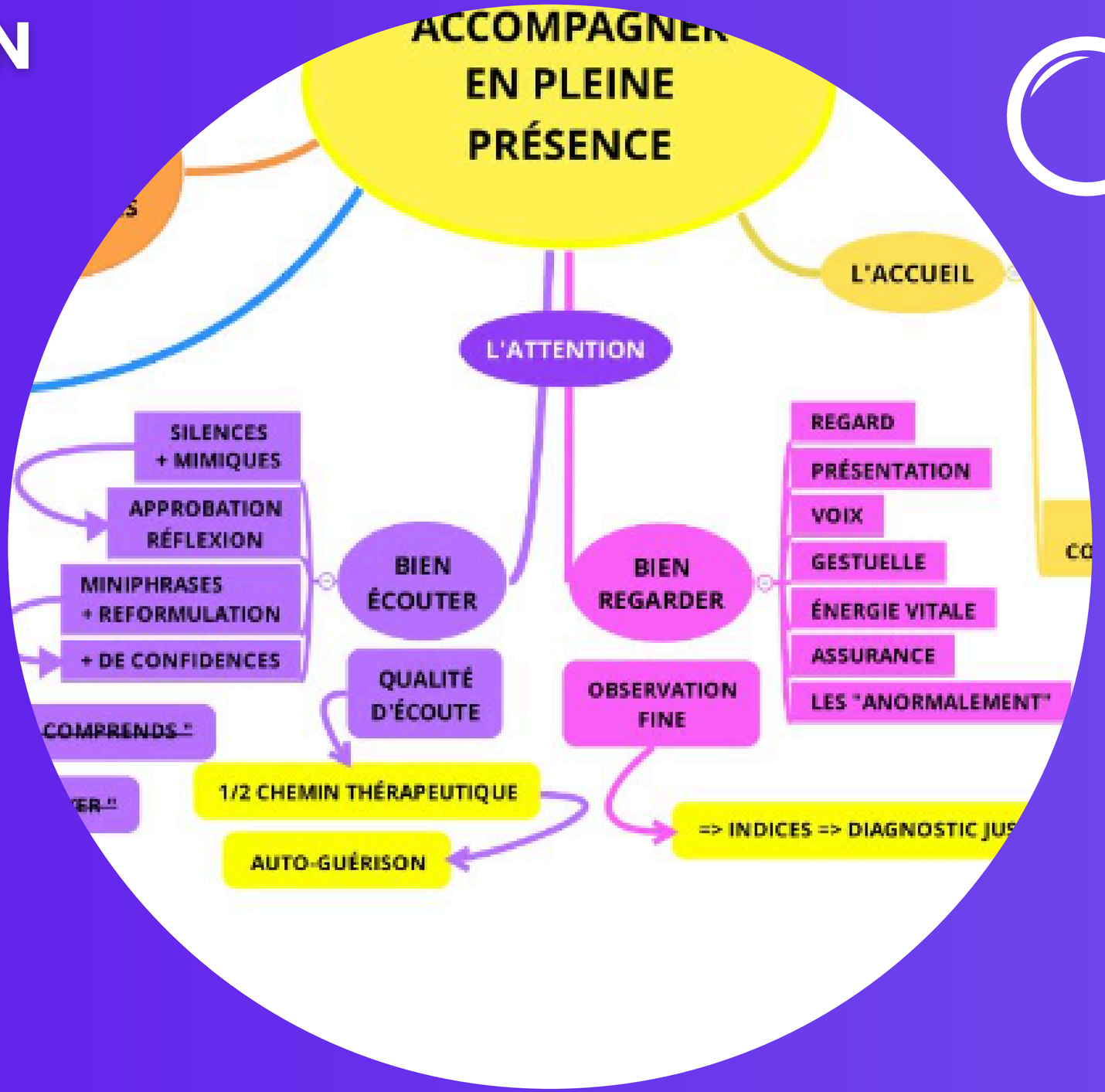
SONDAGE

COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE ENQUÊTE ?

En observant

En posant des questions

L'ATTENTION


ACCOMPAGNER
EN PLEINE
PRÉSENCE
L'ACCUEIL
L'ATTENTION
SILENCES
+ MIMIQUES
APPROBATION
RÉFLEXION
MINIPHRASES
+ REFORMULATION
+ DE CONFIDENCES
BIEN
ÉCOUTER
QUALITÉ
D'ÉCOUTE
COMPRENDS "
1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE
AUTO-GUÉRISON
BIEN
REGARDER
OBSERVATION
FINE
REGARD
PRÉSENTATION
VOIX
GESTUELLE
ÉNERGIE VITALE
ASSURANCE
LES "ANORMALEMENT"
=> INDICES => DIAGNOSTIC

L'ÉCOUTE

L'importance des silences

Silence Respectueux

On ne coupe jamais la parole

Silence de réflexion

On fait une pause de silence de temps en temps

Silence avec approbation

On hoche la tête en quittant le regard pendant un instant

Les conseils pratiques

Les relances

« Si j'ai bien compris… » ou « Vous pourriez me préciser… »

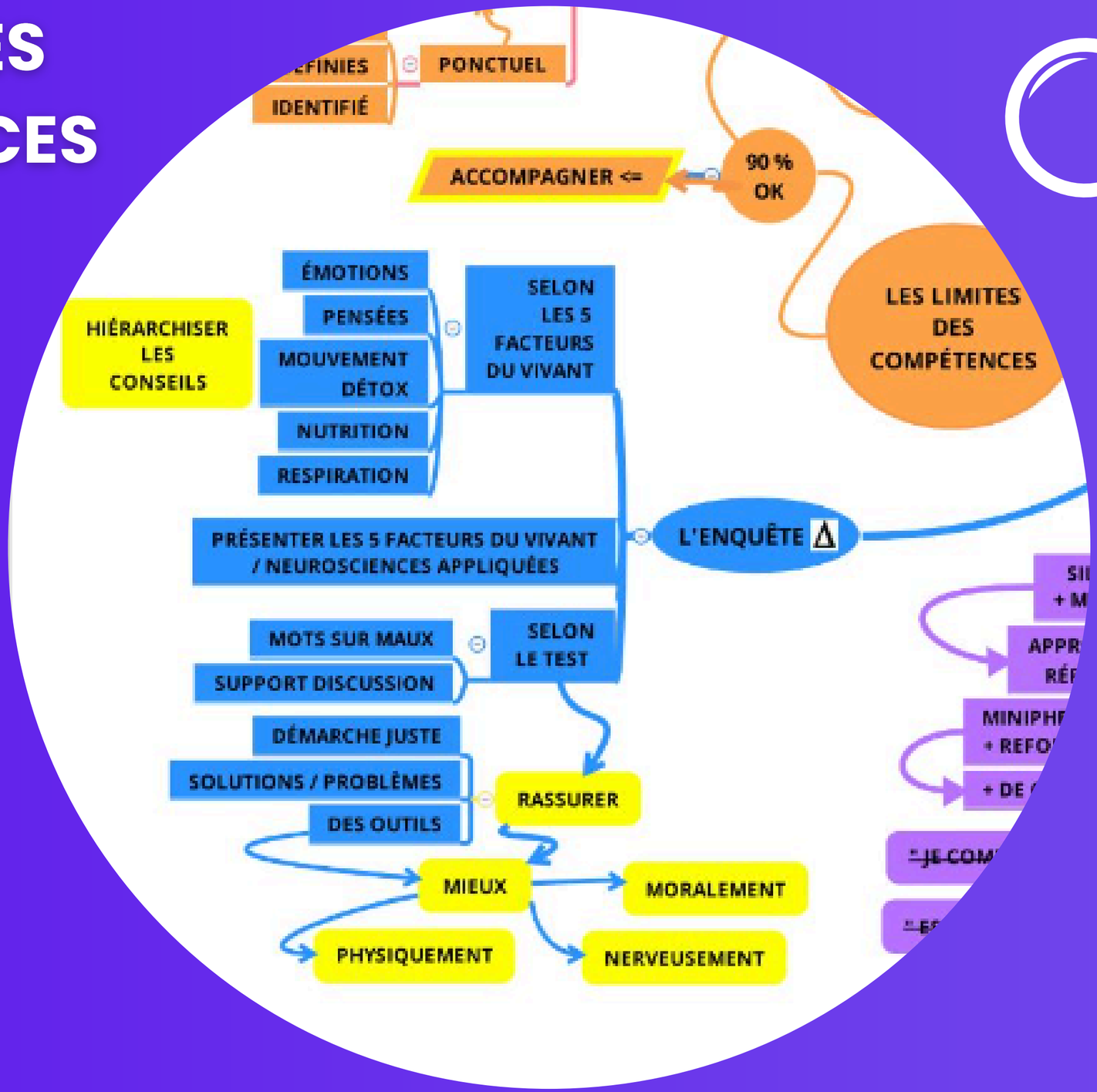
Les solutions

« Je peux vous aider… »

Les erreurs à éviter

On ne note rien pendant les 15 premières minutes et on ne dit jamais « Je comprends… »

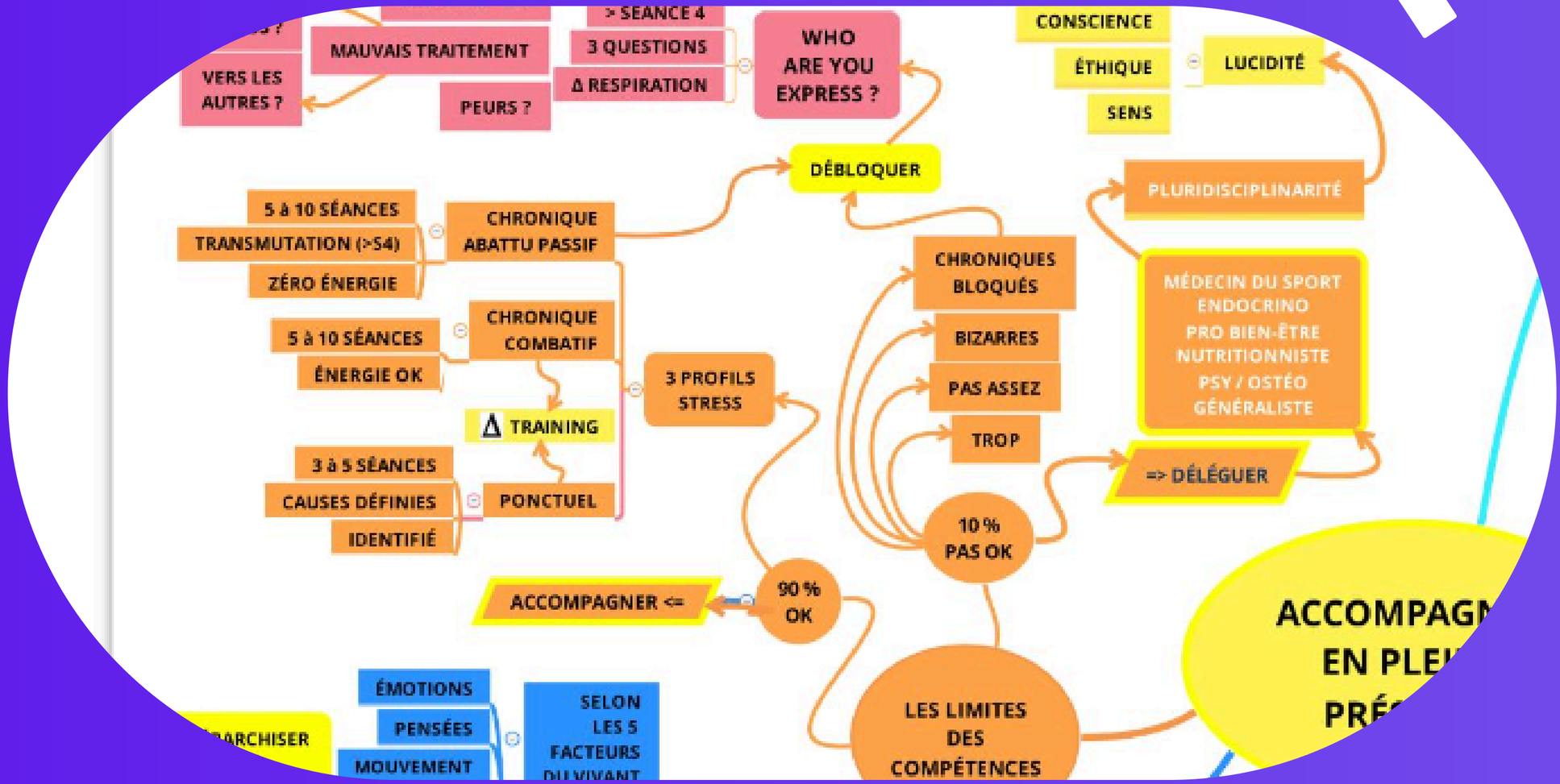
LA LIMITE DES COMPÉTENCES

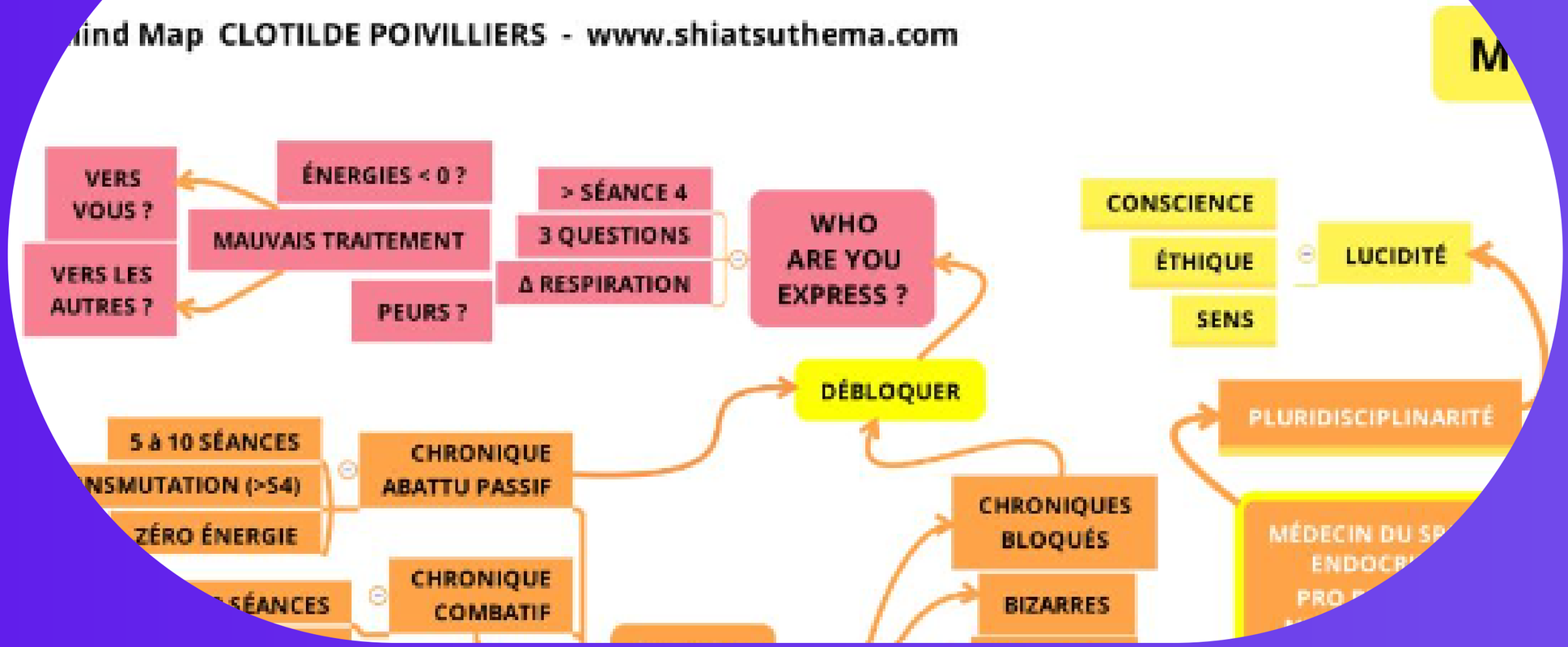


SONDAGE N°3

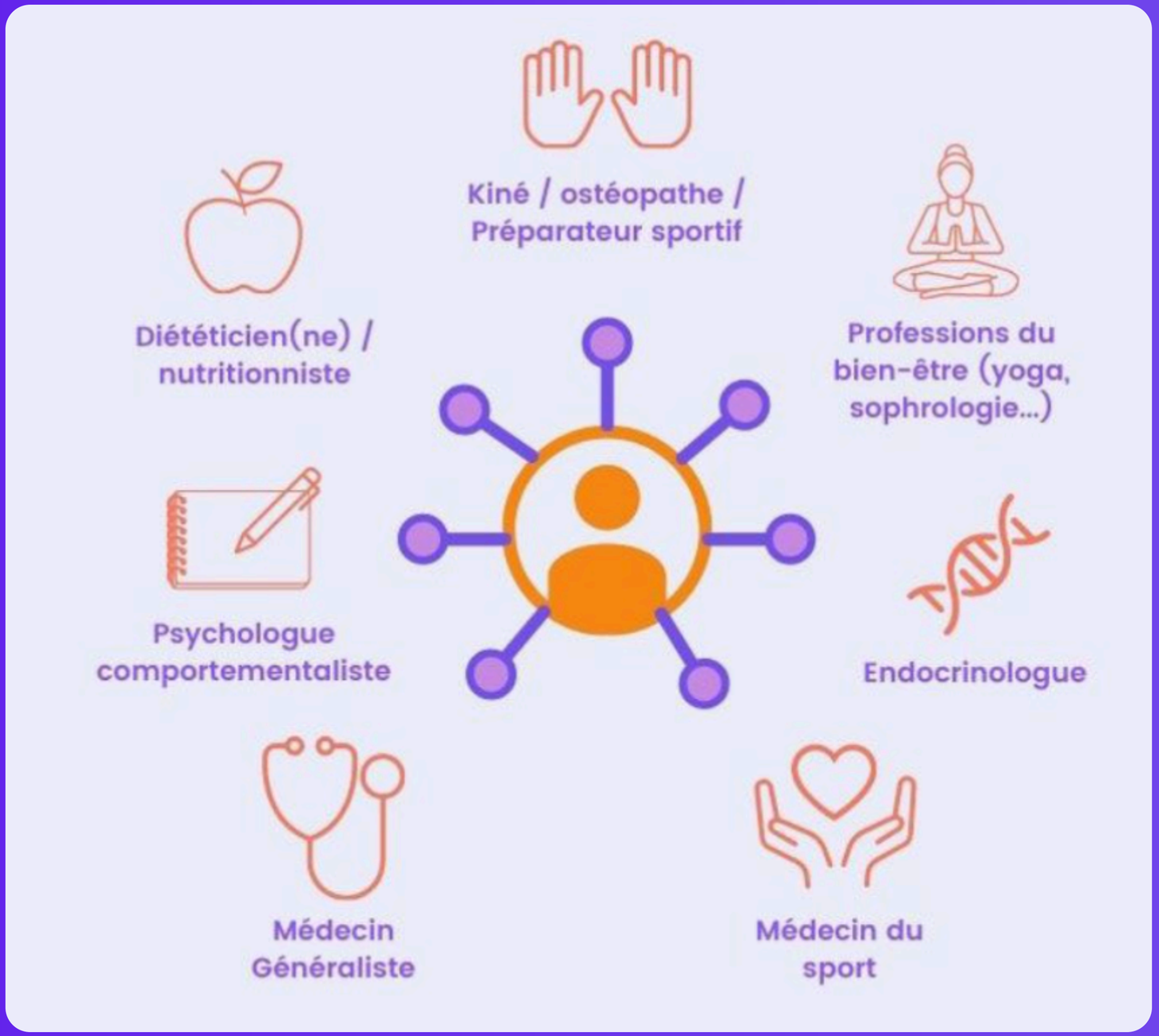
Il commence à pleurer lorsqu'il vous parle de ce qu'il a subi

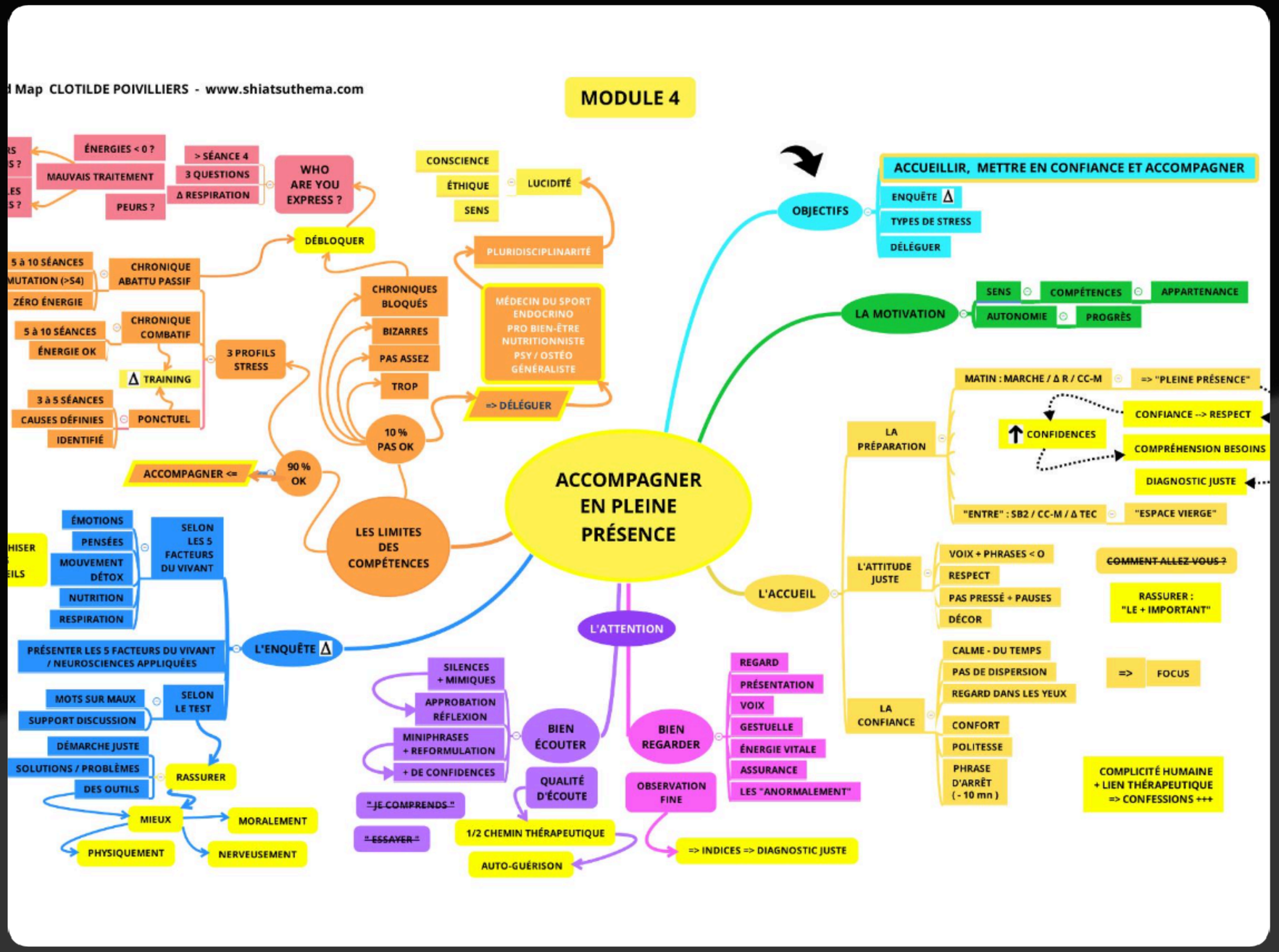
QUE FAITES-VOUS DANS CE CAS PRÉCIS, EN TANT QUE CONSEILLER PLEINE SANTÉ ?


> SEANCE 4
3 QUESTIONS
Δ RESPIRATION
MAUVAIS TRAITEMENT
VERS LES AUTRES ?
PEURS ?
WHO ARE YOU EXPRESS ?
CONSCIENCE
ÉTHIQUE
SENS
LUCIDITÉ
DÉBLOQUER
PLURIDISCIPLINARITÉ
5 à 10 SÉANCES
TRANSMUTATION (>S4)
ZÉRO ÉNERGIE
CHRONIQUE ABATTU PASSIF
CHRONIQUES BLOQUÉS
MÉDECIN DU SPORT
ENDOCRINO
PRO BIEN-ÊTRE
NUTRITIONNISTE
PSY / OSTÉO
GÉNÉRALISTE
5 à 10 SÉANCES
ÉNERGIE OK
CHRONIQUE COMBATIF
BIZARRES
3 PROFILS STRESS
PAS ASSEZ
Δ TRAINING
TROP
=> DÉLÉGUER
3 à 5 SÉANCES
CAUSES DÉFINIES
IDENTIFIÉ
PONCTUEL
10 % PAS OK
ACCOMPAGNER <=
90 % OK
ÉMOTIONS
PENSÉES
MOUVEMENT
SELON LES 5 FACTEURS
LES LIMITES DES COMPÉTENCES
ACCOMPAGN
EN PLE
PRÉ


ind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com
VERS VOUS ?
VERS LES AUTRES ?
MAUVAIS TRAITEMENT
ÉNERGIES < 0 ?
PEURS ?
> SÉANCE 4
3 QUESTIONS
Δ RESPIRATION
WHO ARE YOU EXPRESS ?
CONSCIENCE
ÉTHIQUE
SENS
LUCIDITÉ
DÉBLOQUER
PLURIDISCIPLINARITÉ
5 à 10 SÉANCES
NSMUTATION (>S4)
ZÉRO ÉNERGIE
CHRONIQUE ABATTU PASSIF
CHRONIQUES BLOQUÉS
BIZARRES
CHRONIQUE COMBATIF
SÉANCES
MÉDECIN DU SP
ENDOCR
PRO

DÉLÉGUER


Kiné / ostéopathe / Préparateur sportif
Diététicien(ne) / nutritionniste
Professions du bien-être (yoga, sophrologie...)
Psychologue comportementaliste
Endocrinologue
Médecin Généraliste
Médecin du sport


Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com
MODULE 4
ACCOMPAGNER EN PLEINE PRÉSENCE
OBJECTIFS
ACCUEILLIR, METTRE EN CONFIANCE ET ACCOMPAGNER
ENQUÊTE Δ
TYPES DE STRESS
DÉLÉGUER
LA MOTIVATION
SENS
COMPÉTENCES
APPARTENANCE
AUTONOMIE
PROGRÈS
L'ACCUEIL
LA PRÉPARATION
MATIN : MARCHE / Δ R / CC-M
=> "PLEINE PRÉSENCE"
CONFIANCE --> RESPECT
CONFIDENCES
COMPRÉHENSION BESOINS
DIAGNOSTIC JUSTE
"ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC
"ESPACE VIERGE"
L'ATTITUDE JUSTE
VOIX + PHRASES < O
RESPECT
PAS PRESSÉ + PAUSES
DÉCOR
~~COMMENT ALLEZ VOUS ?~~
RASSURER : "LE + IMPORTANT"
LA CONFIANCE
CALME - DU TEMPS
PAS DE DISPERSION
REGARD DANS LES YEUX
=> FOCUS
CONFORT
POLITESSE
PHRASE D'ARRÊT (- 10 mn)
COMPLICITÉ HUMAINE + LIEN THÉRAPEUTIQUE => CONFESSIONS +++
L'ATTENTION
BIEN ÉCOUTER
SILENCES + MIMIQUES
APPROBATION RÉFLEXION
MINIPHRASES + REFORMULATION
+ DE CONFIDENCES
~~"JE COMPRENDS"~~
~~"ESSAYER"~~
QUALITÉ D'ÉCOUTE
1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE
AUTO-GUÉRISON
BIEN REGARDER
REGARD
PRÉSENTATION
VOIX
GESTUELLE
ÉNERGIE VITALE
ASSURANCE
LES "ANORMALEMENT"
OBSERVATION FINE
=> INDICES => DIAGNOSTIC JUSTE
L'ENQUÊTE Δ
PRÉSENTER LES 5 FACTEURS DU VIVANT / NEUROSCIENCES APPLIQUÉES
SELON LES 5 FACTEURS DU VIVANT
ÉMOTIONS
PENSÉES
MOUVEMENT DÉTOX
NUTRITION
RESPIRATION
SELON LE TEST
MOTS SUR MAUX
SUPPORT DISCUSSION
DÉMARCHE JUSTE
SOLUTIONS / PROBLÈMES
DES OUTILS
RASSURER
MIEUX
MORALEMENT
NERVEUSEMENT
PHYSIQUEMENT
LES LIMITES DES COMPÉTENCES
90 % OK
ACCOMPAGNER <=
10 % PAS OK
CHRONIQUES BLOQUÉS
BIZARRES
PAS ASSEZ
TROP
=> DÉLÉGUER
PLURIDISCIPLINARITÉ
MÉDECIN DU SPORT
ENDOCRINO
PRO BIEN-ÊTRE
NUTRITIONNISTE
PSY / OSTÉO
GÉNÉRALISTE
CONSCIENCE
ÉTHIQUE
SENS
LUCIDITÉ
DÉBLOQUER
WHO ARE YOU EXPRESS ?
> SÉANCE 4
3 QUESTIONS
Δ RESPIRATION
ÉNERGIES < 0 ?
MAUVAIS TRAITEMENT
PEURS ?
3 PROFILS STRESS
CHRONIQUE ABATTU PASSIF
5 à 10 SÉANCES
MUTATION (>S4)
ZÉRO ÉNERGIE
CHRONIQUE COMBATIF
5 à 10 SÉANCES
ÉNERGIE OK
Δ TRAINING
PONCTUEL
3 à 5 SÉANCES
CAUSES DÉFINIES
IDENTIFIÉ