

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE



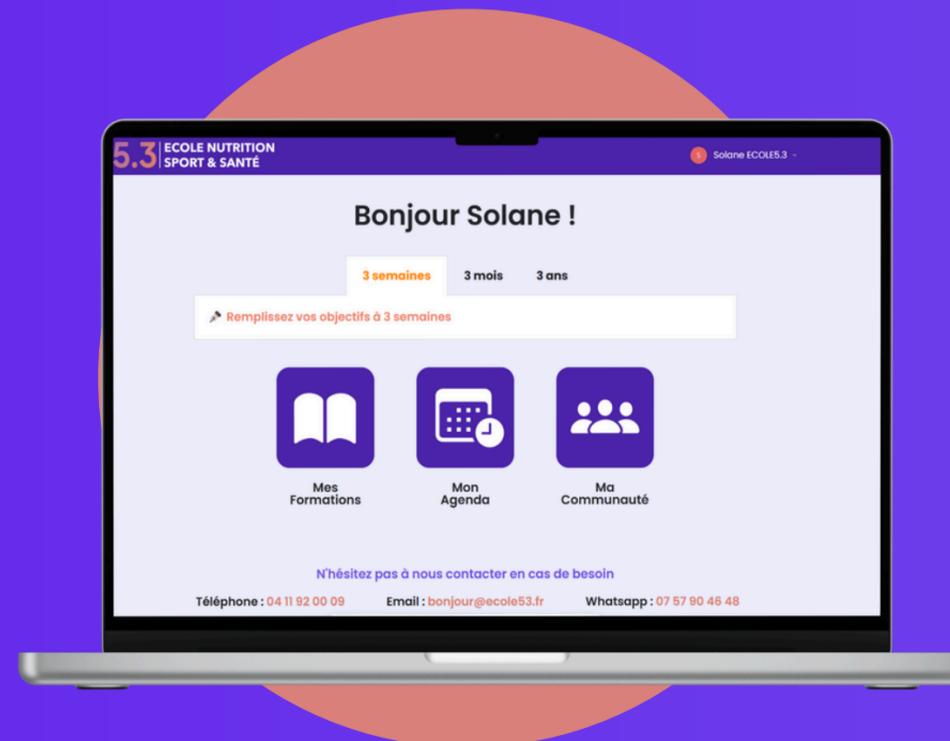


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Sebastien Bretesche

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



L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

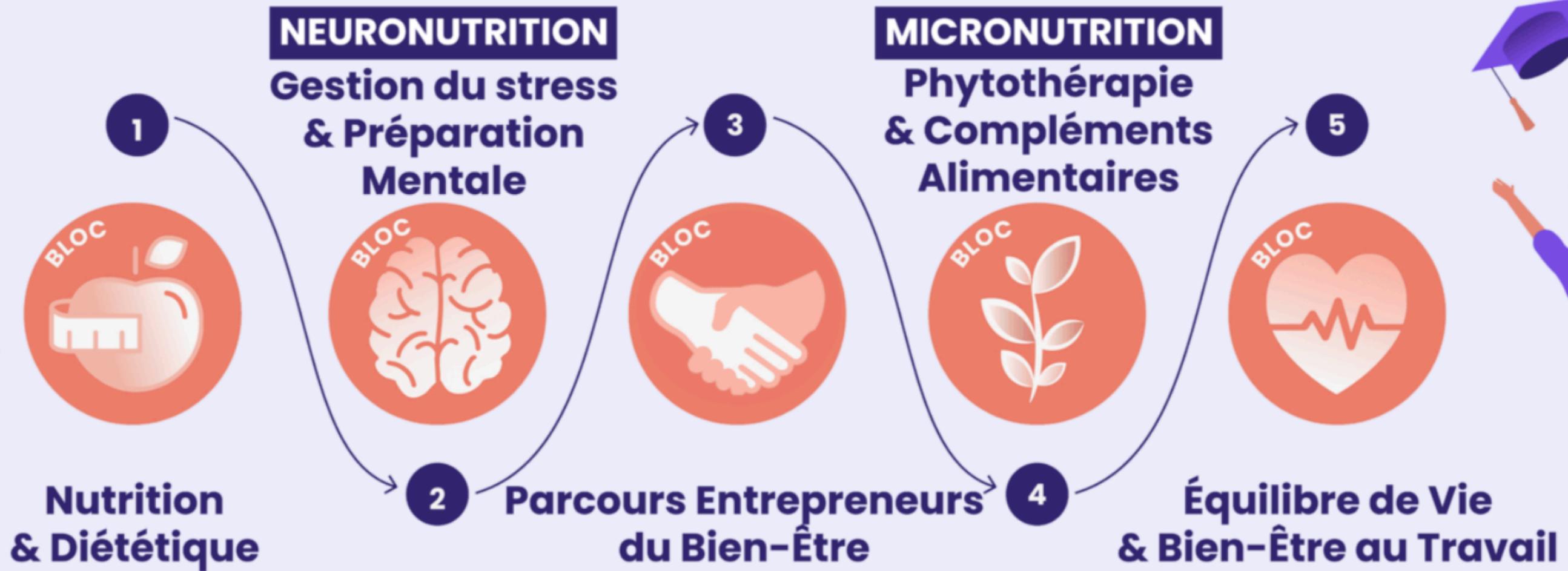
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



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



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 Réseaux des élèves 5.3 Infirmières & Soignants QVBET

Semaine prochaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2	3	4	5	6	7	8
12h45 - 13h45 📍 La Conférence du Dr Yann Rougier	12h45 - 13h45 🧠 Neuro & Stress Mardi 13h Atelier Compétences			12h30 - 13h30 🧠 Exercices pratiques - Neuro & Stress		
	18h30 - 19h15 ★ 📍 MicroNutrition & Phyto Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?					
	18h30 - 19h15 🧠 Neuro & Stress -- Atelier Questions Réponses ?					



AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

Module 4 : Accompagner en pleine présence



V1.5 Module 4.1 - Accueillir en pleine présence

Dans les modules 4 et 5 de cette formation, votre formateur Dr Yann Rougier va se tenir à vos côtés pour vous aider à transmettr...

15



V1.5 Module 4.2 - Les 5 facteurs du vivant et le bilan ple...

Ce second cours du module 4 est essentiel pour votre future pratique. Il aborde en détail trois notions qui vont vous...

16



V1.5 Module 4.3 - Accueillir et conseiller

Ce cours numéro 3 est une mine d'or pour vous mettre en situation de Conseiller en phytothérapie et micronutritionn. Il...

17



V1.5 Module 4 - Test de connaissances

Nous espérons que ce quatrième module de votre formation, axé sur l'accueil et le conseil de vos futurs clients, vous a permis de...

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 PADUNFIL

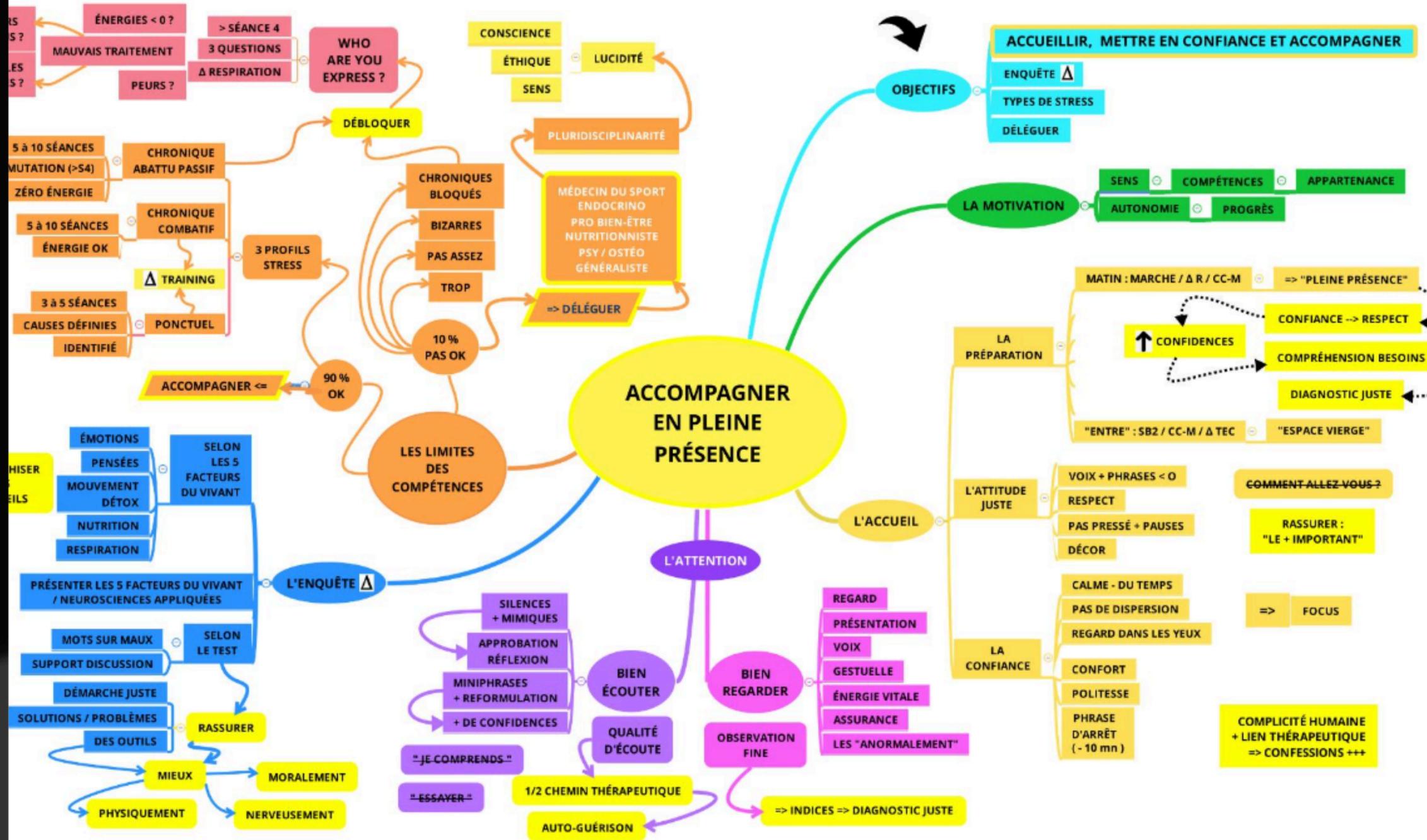


Mme Padunfil traverse une période très difficile. Son enfant est gravement malade et nécessite des allers-retours fréquents à l'hôpital. Elle jongle tant bien que mal entre son travail et les soins, mais l'épuisement physique et mental s'installe. Elle se sent seule, débordée, et culpabilise de ne pas pouvoir être pleinement présente ni au travail, ni à la maison.

Elle souhaite :

- Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale**
- Préserver sa santé mentale et son énergie**

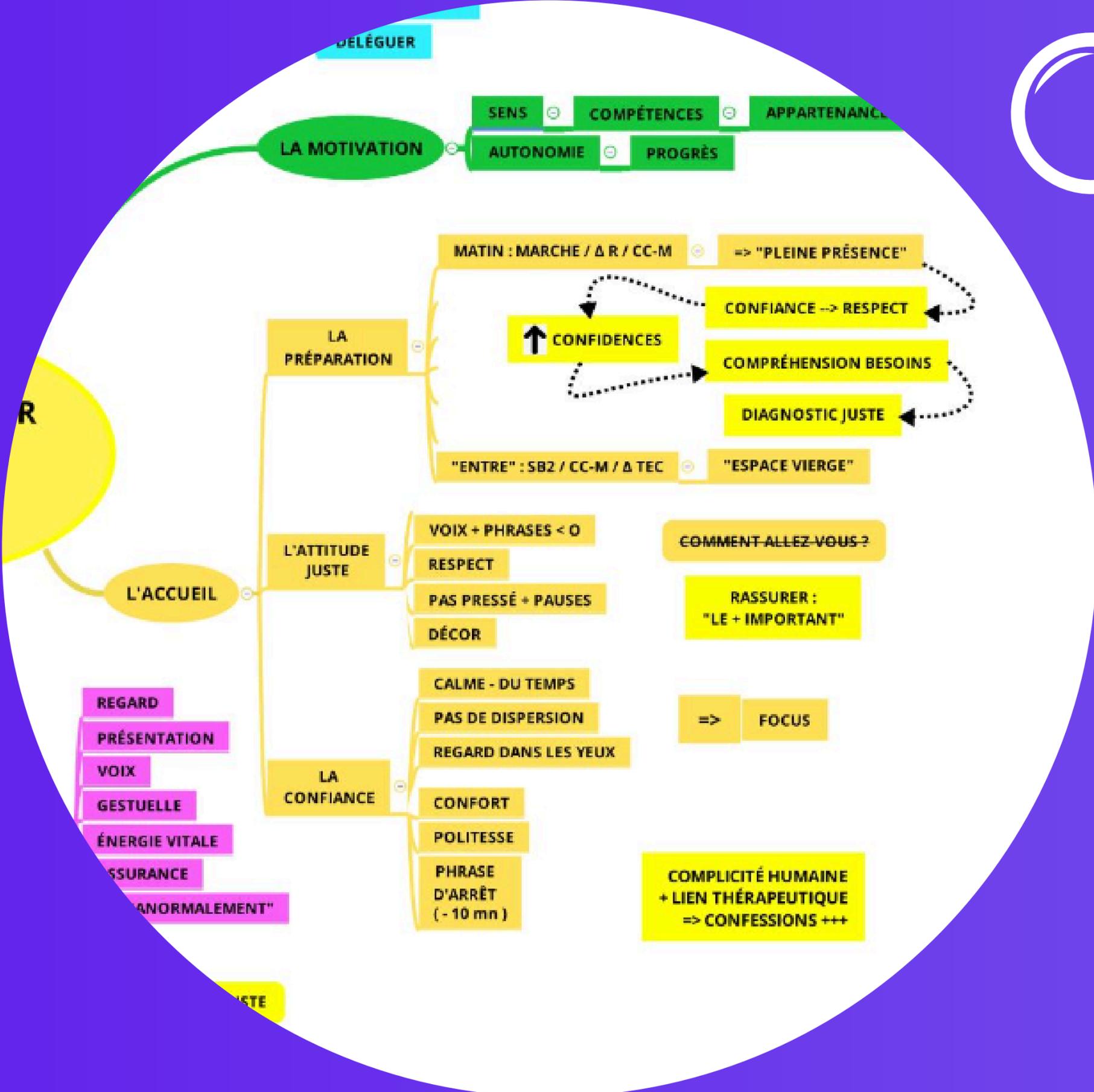
MODULE 4



SONDAGE N°1

Elle vous partage ses difficultés à trouver du temps pour ces rendez-vous avec vous

**COMMENT POUVEZ-VOUS LUI EXPRIMER
L'IMPORTANCE DE CES ENTRETIENS ?**



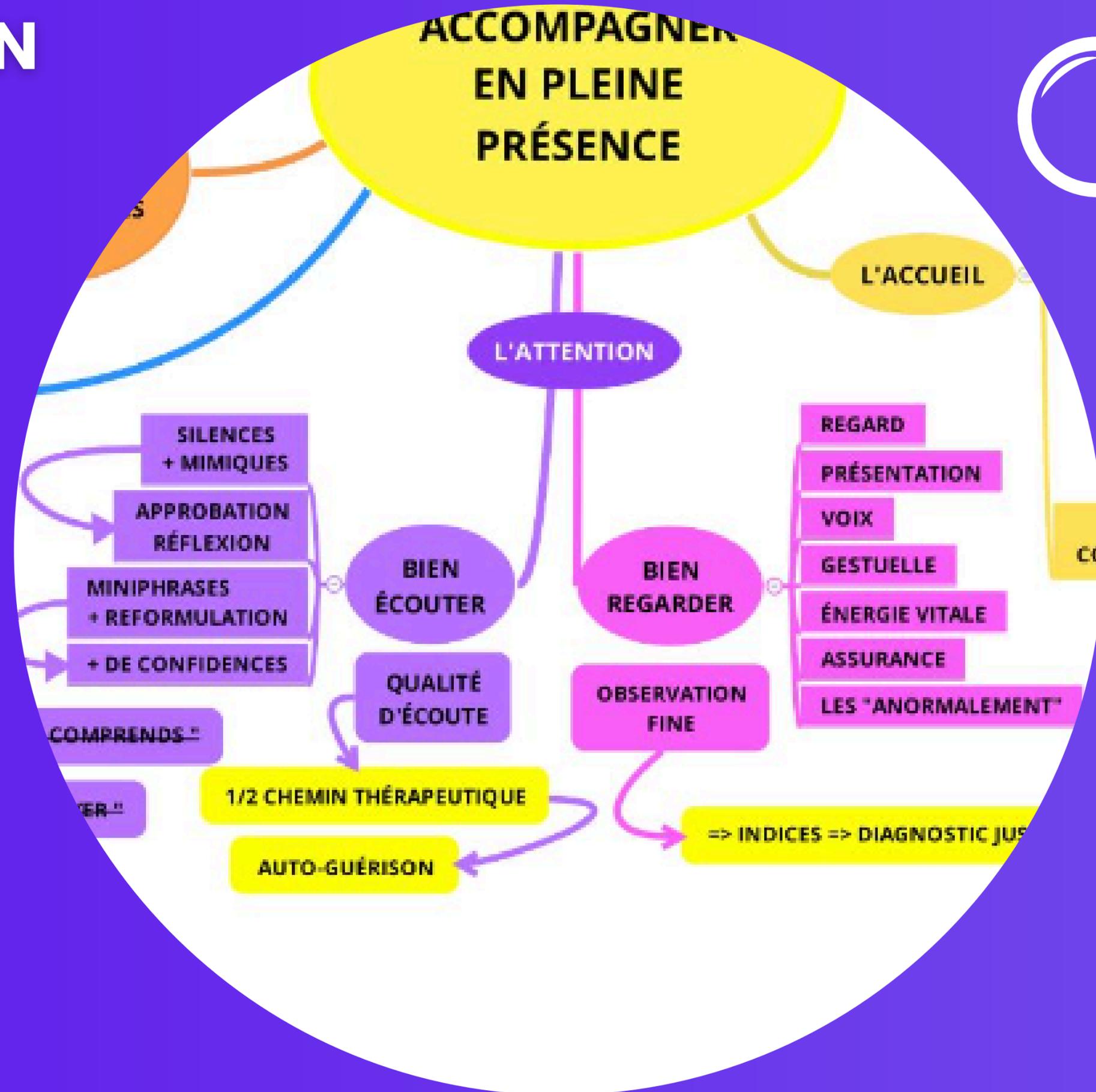
SONDAGE N°2

Elle a vraiment besoin de parler et se livrer aujourd'hui

COMMENT VOUS COMPORTEZ VOUS ?

Vous prenez des notes ? Vous la coupez pour faire une cohérence cardiaque ? Vous hochez la tête ?

L'ATTENTION



L'ÉCOUTE

L'importance des silences



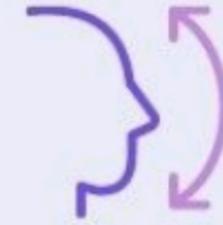
Silence Respectueux

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

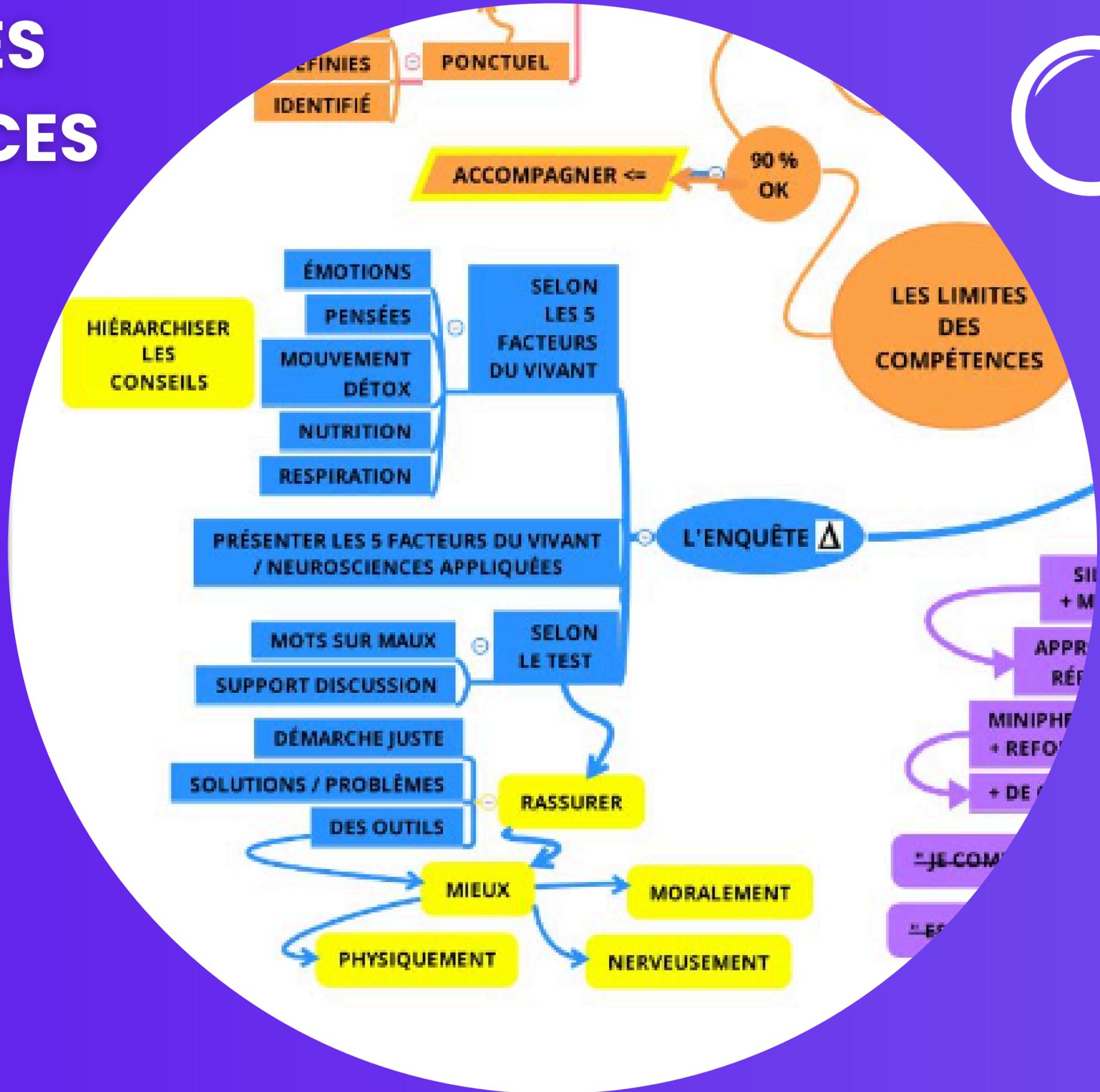
« Je peux vous aider... »



Les erreurs à éviter

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

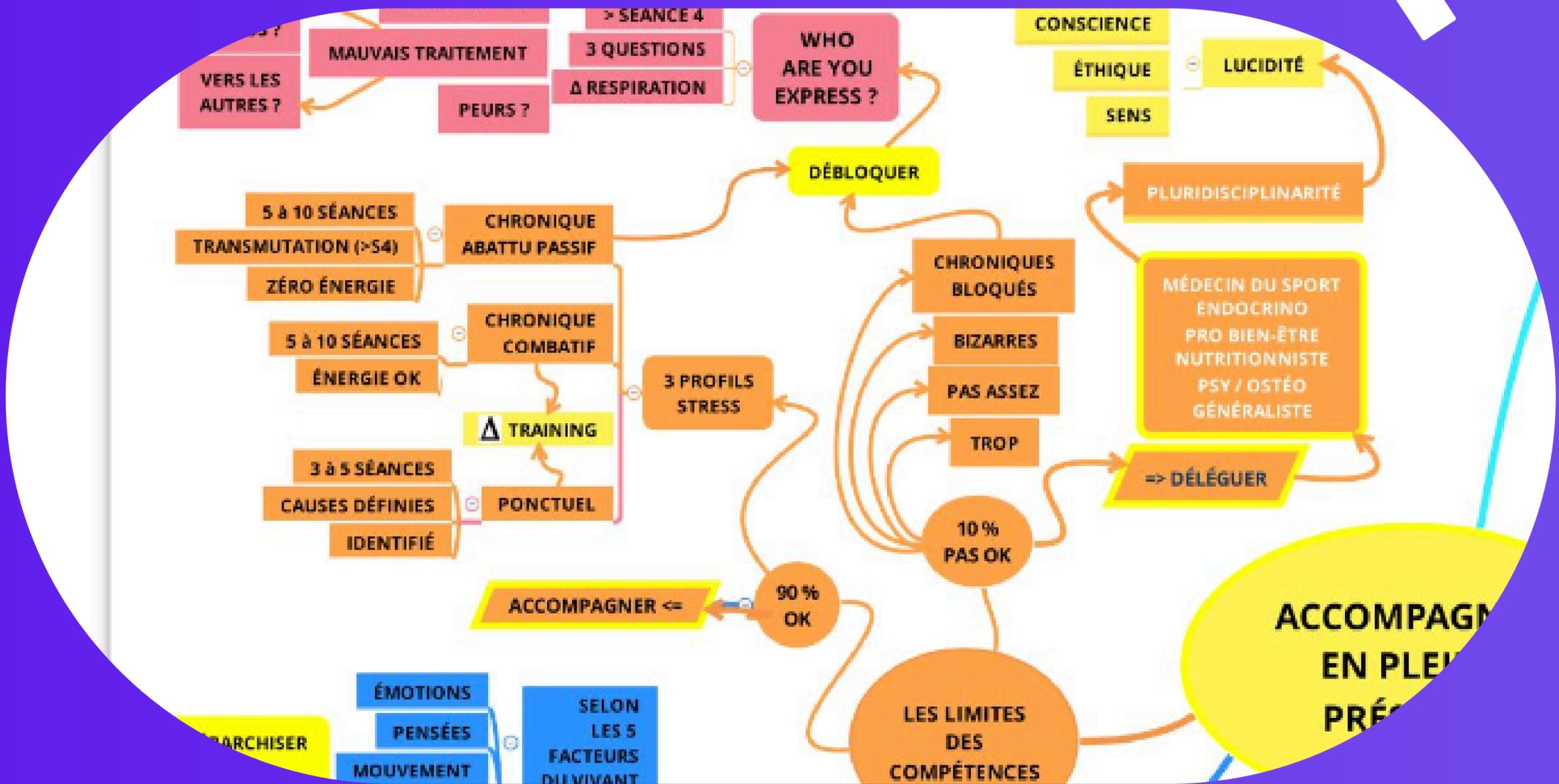
LA LIMITE DES COMPÉTENCES



SONDAGE N°3

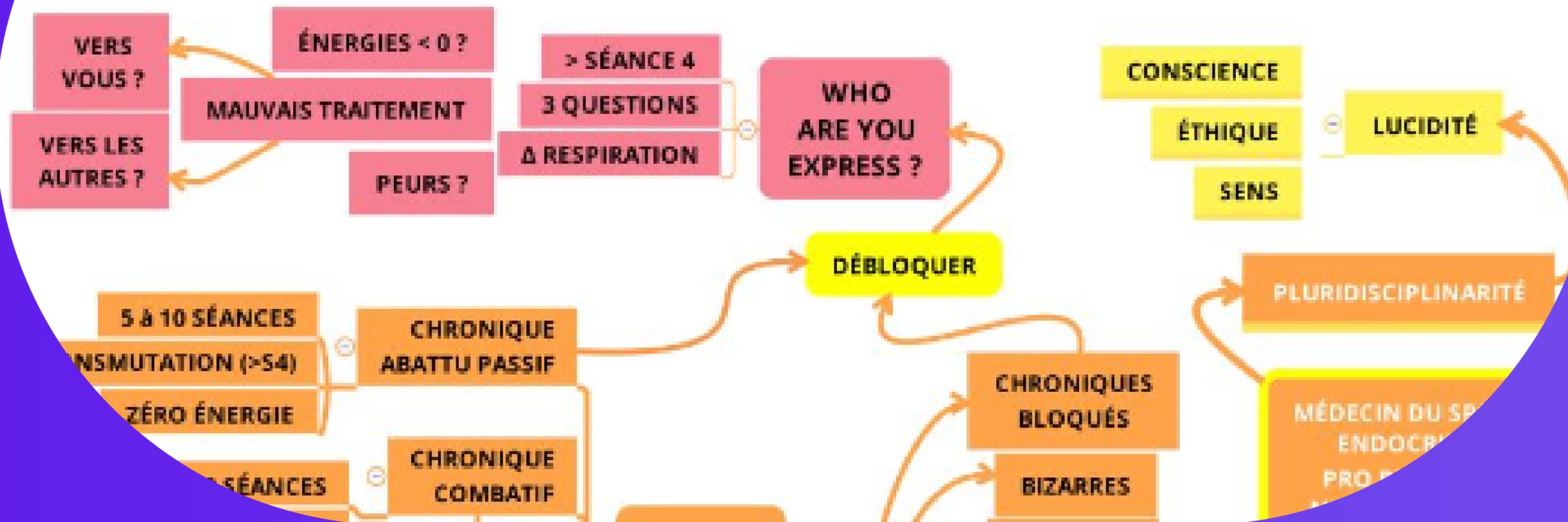
Elle commence à pleurer lorsqu'elle vous parle de son enfant

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

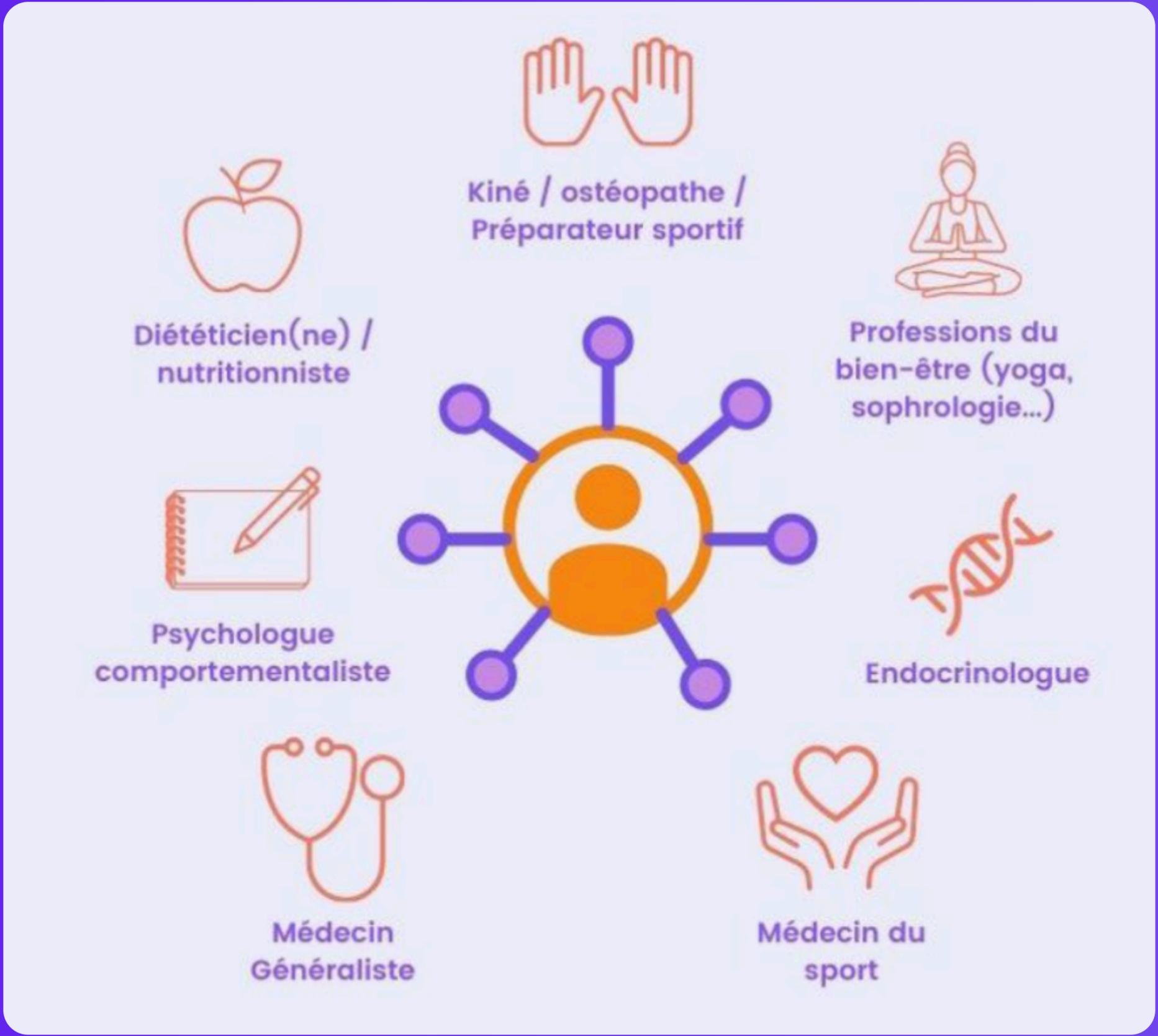




Mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsu.thema.com



DÉLÉGUER



MODULE 4

