

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE





Solane



Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

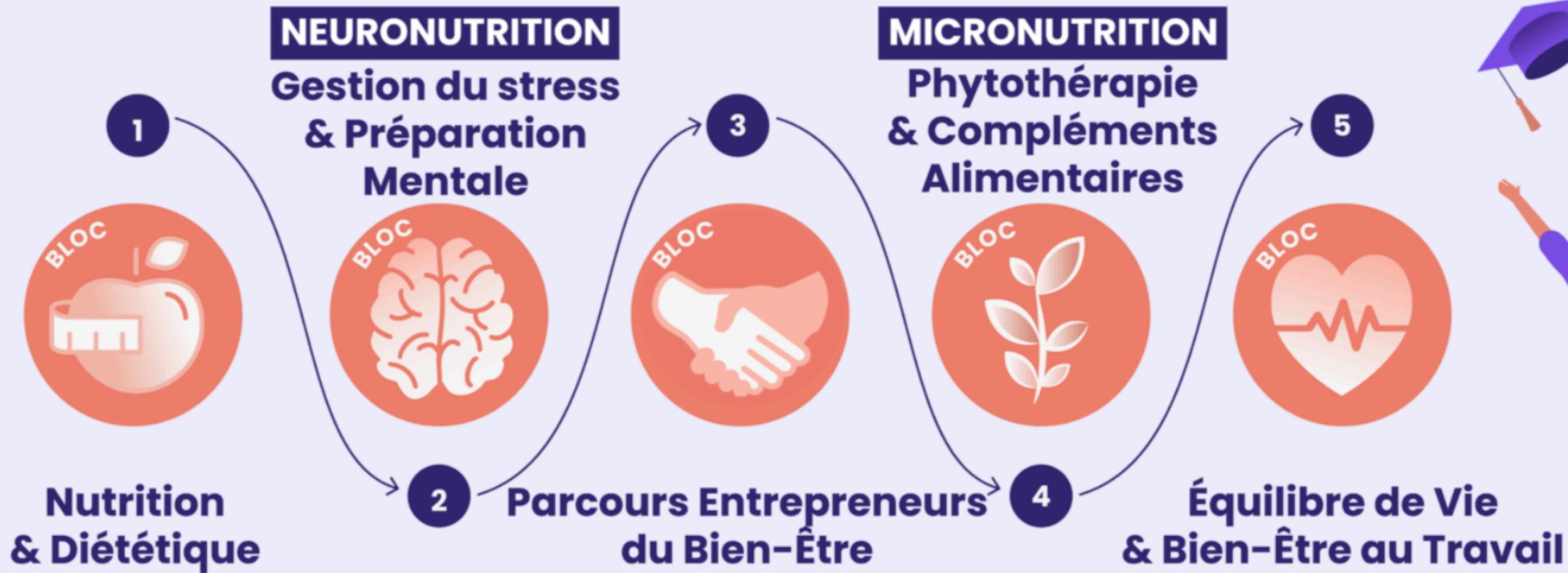
Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET
ALIMENTATION ANTI-
INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE
RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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 ?					

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 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...



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

MME FREDO

Mme Fredo vient d'intégrer un nouveau travail en complément de son mi-temps salariée.

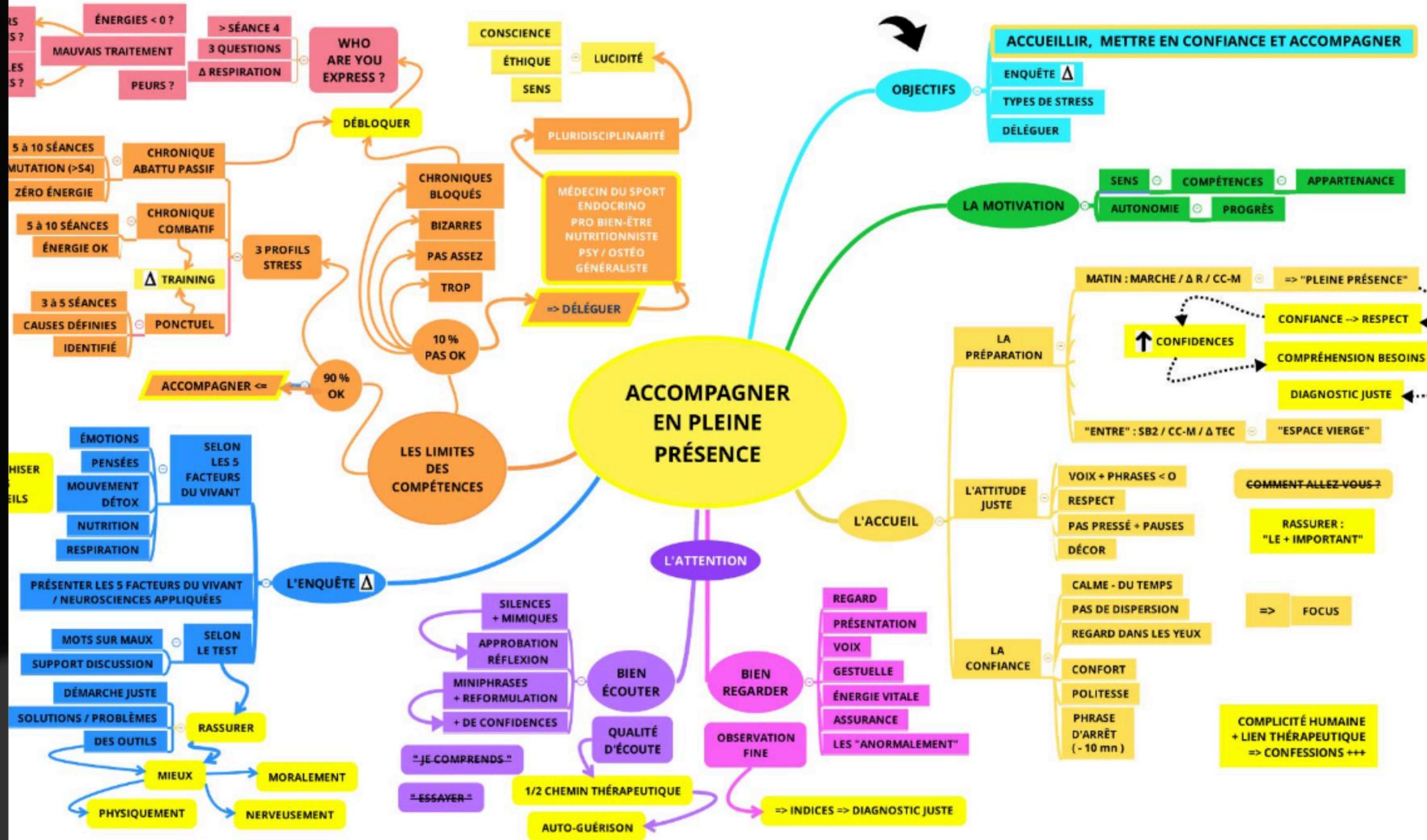
Ce poste consiste à vendre des produits en ligne. Sa rémunération est fonction des ventes réalisées. Elle sent la pression et le stress dus à cette contrainte. Elle a peur de ne pas y arriver.



Elle souhaite :

- Gérer cette pression**
- Mettre en place des outils qui l'aideront.**

MODULE 4



SONDAGE N°1

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

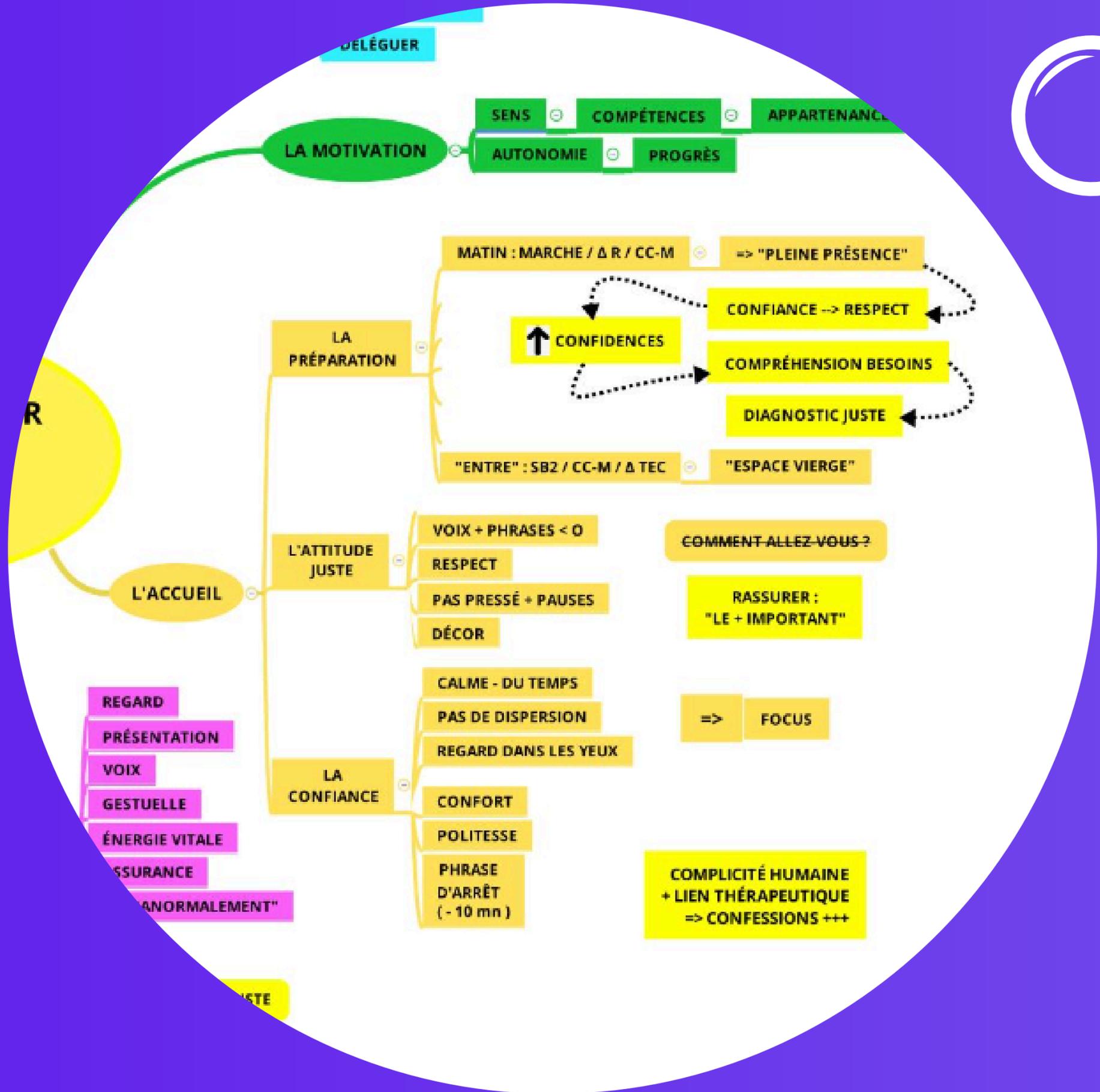
SONDAGE

**COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À
L'ACCUEILLIR ?**

SONDAGE

**COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À
L'ACCUEILLIR ?**

**En vous mettant en pleine présence, avec une delta
respiration**



R

- REGARD
- PRÉSENTATION
- VOIX
- GESTUELLE
- ÉNERGIE VITALE
- RASSURANCE
- "ANORMALEMENT"

LISTE

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

Elle a du mal à vous dire pourquoi elle se sent mal
SONDAGE

**COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE
ENQUÊTE ?**

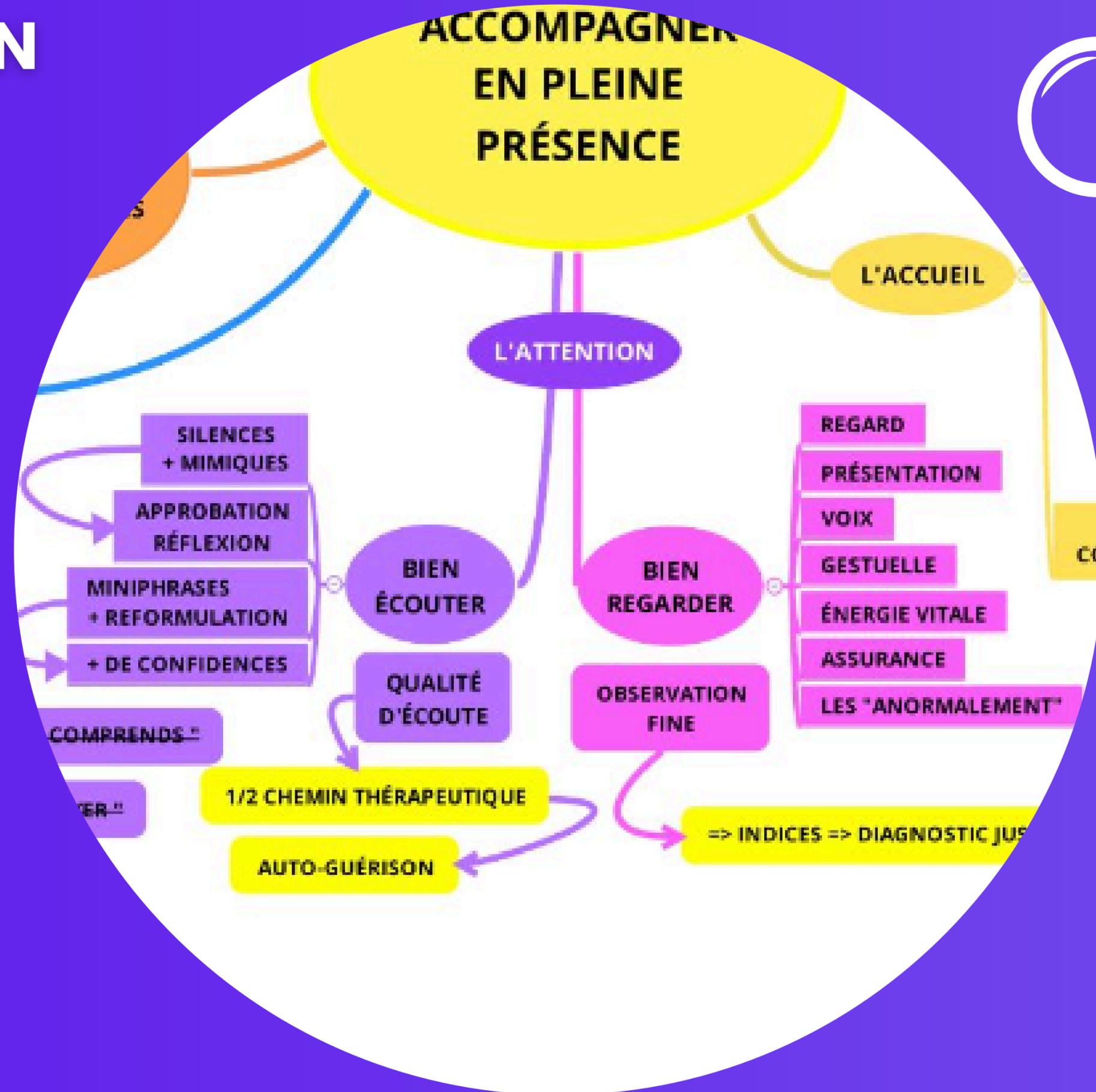
SONDAGE

**COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE
ENQUÊTE ?**

En observant

En posant des questions

L'ATTENTION



L'ÉCOUTE

L'importance des silences



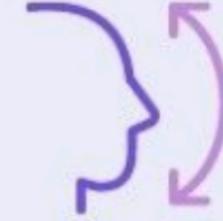
Silence Respectueux

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

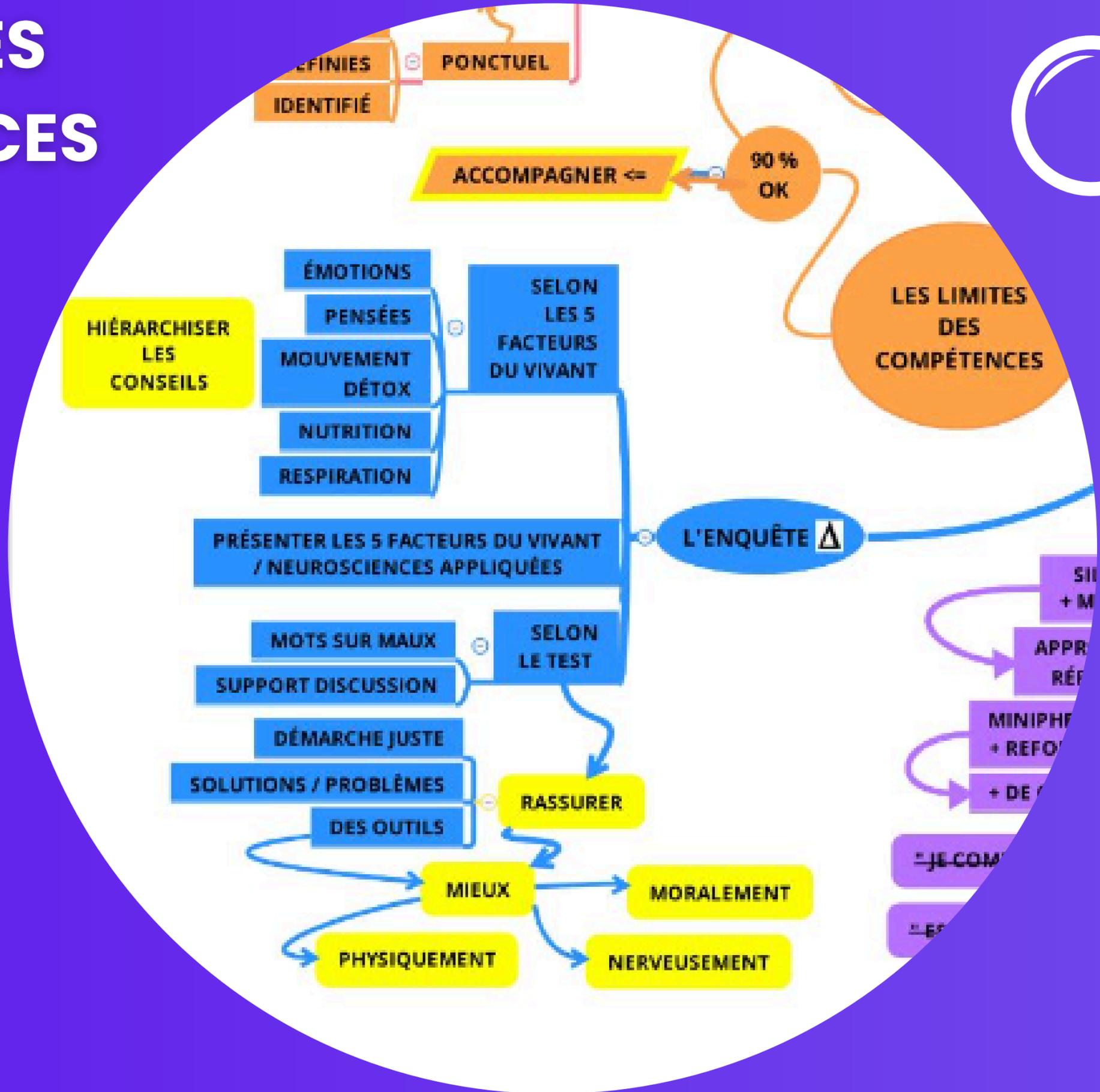
« Je peux vous aider... »



Les erreurs à éviter

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

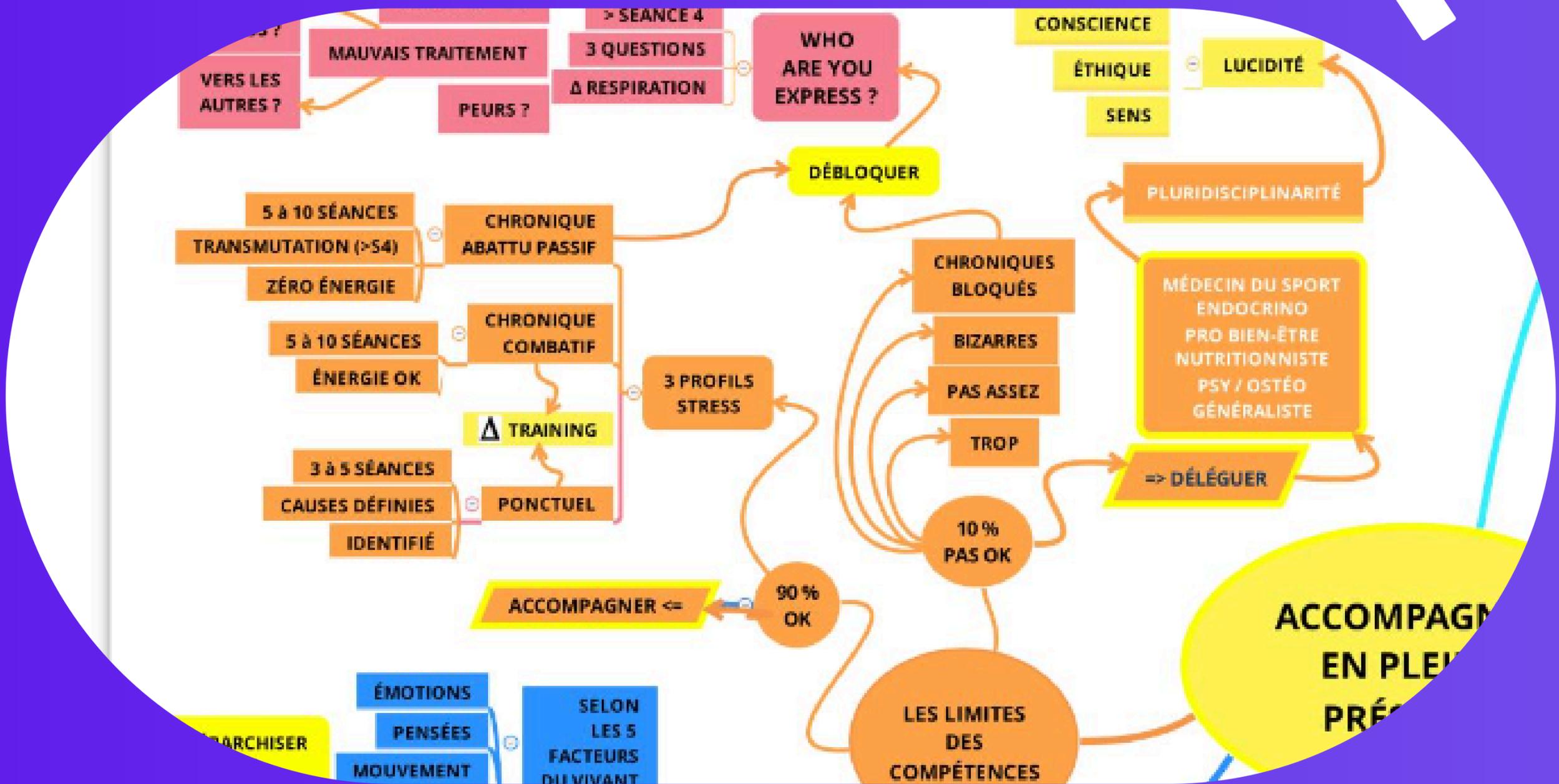
LA LIMITE DES COMPÉTENCES



SONDAGE N°3

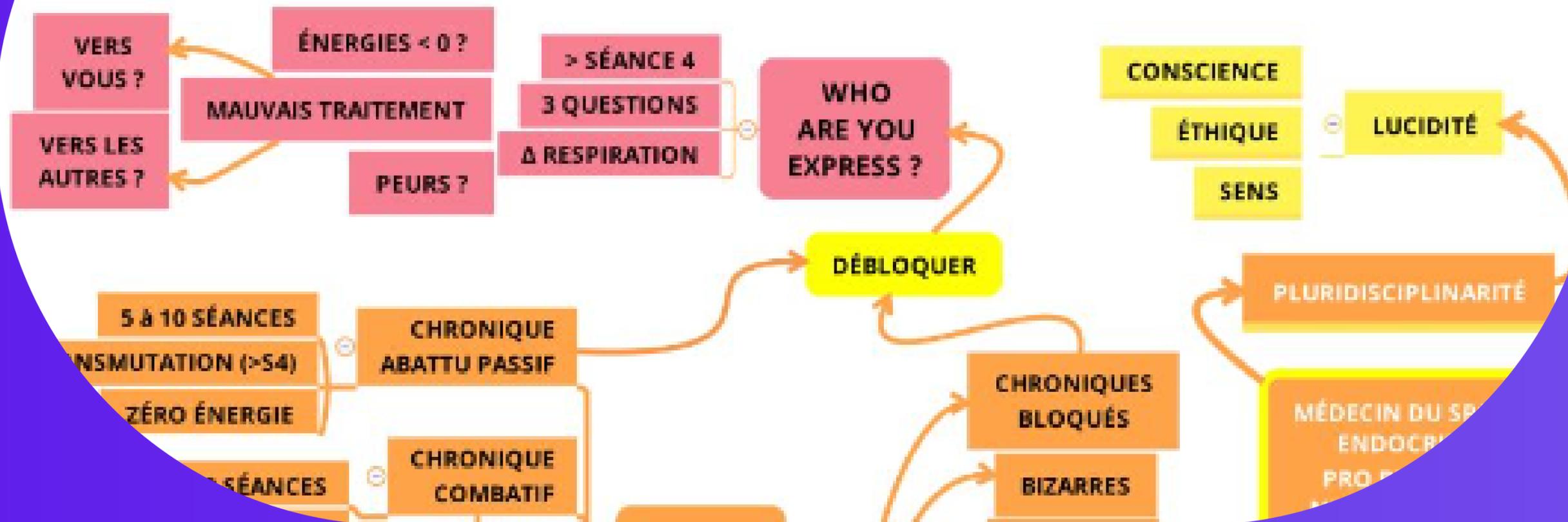
elle commence à pleurer lorsqu'il vous parle de ce qu'il a subi

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

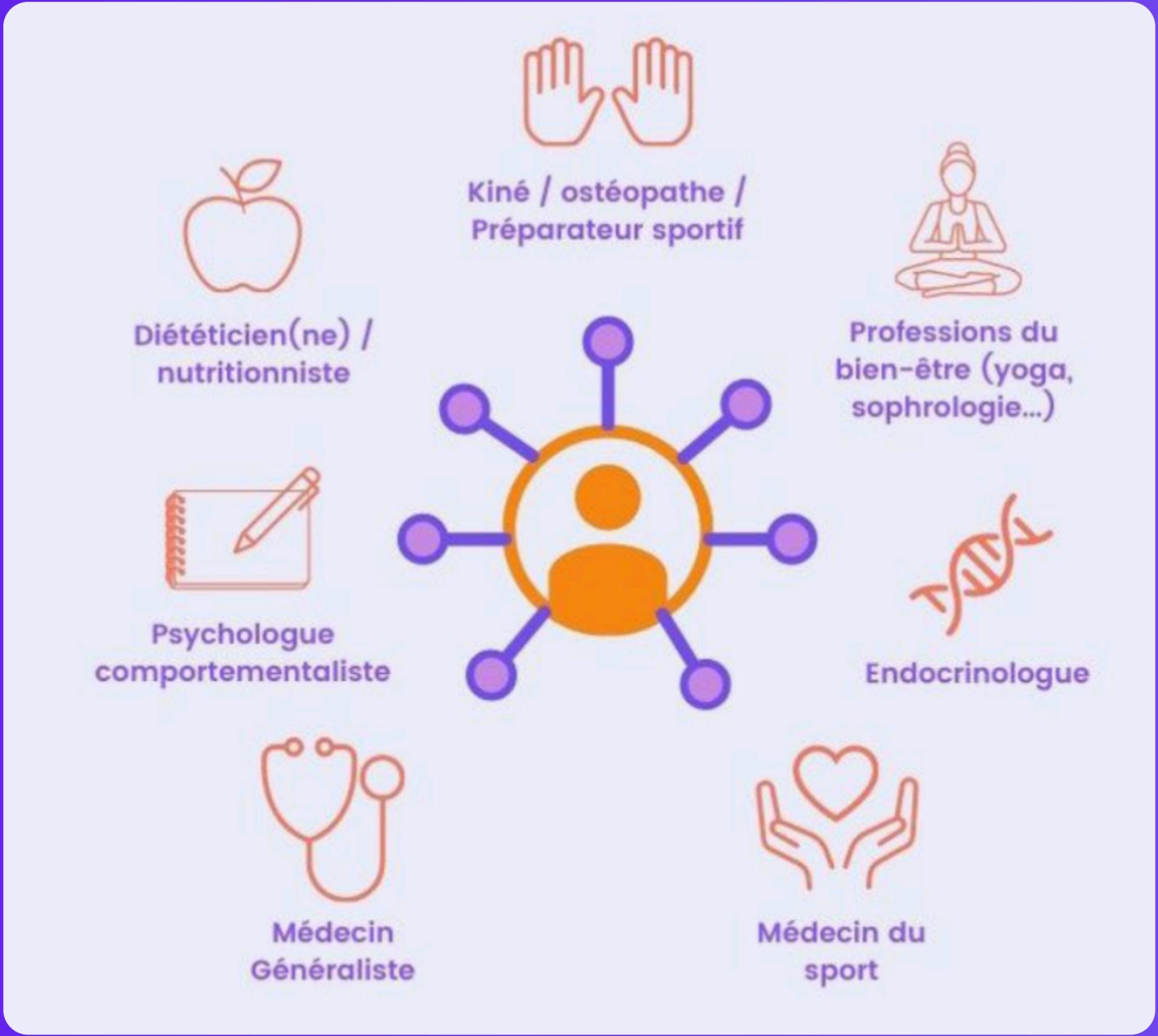




mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com



DÉLÉGUER



MODULE 4

