

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE





Solane



Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

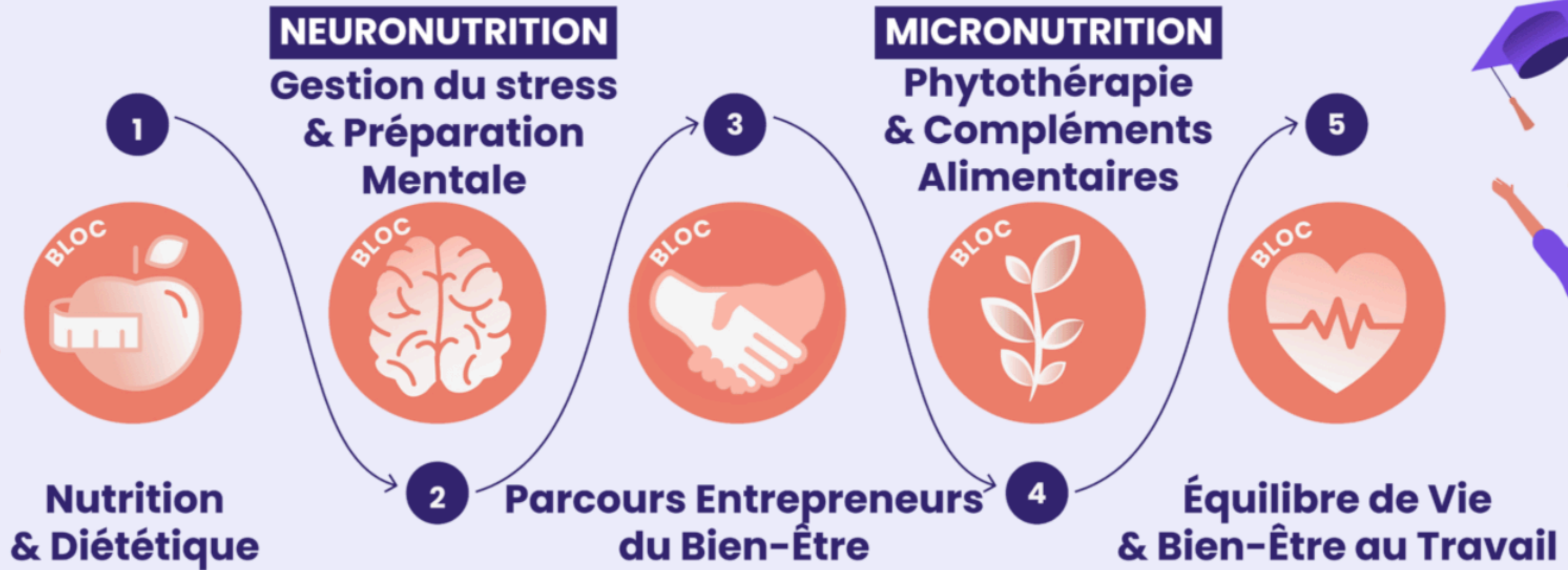
Diététicienne

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

r/masquer tout

NeuroNutrition & G. Stress MicroNutrition & Phyto Parcours Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3

Cours en présence du Dr Yann Rougier BTS Diététique Accompagnement 5.3 Connaissance de soi Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

| MONDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCH |
|-------|--|----------|---|--|--------|---------|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | <p>17h30 – 18h00</p> <p>🗨️ TD Stress Débutant</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>🗨️ Neuro & Gestion du Stress Atelier Questions Réponses</p> <p>?</p> | | <p>17h30 – 18h00</p> <p>🗨️ TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p> | <p>12h45 – 13h45</p> <p>🗨️ Neuro & Stress Atelier Compétences</p> | | |

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

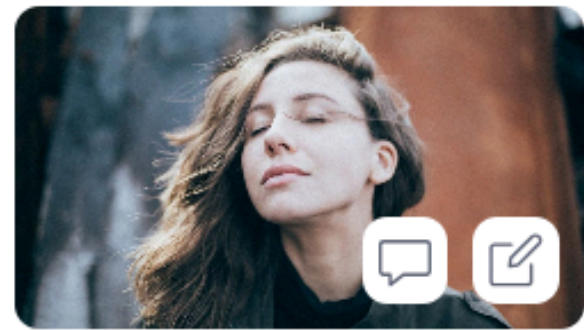
3

**ACCOMPAGNER
VERS UNE TRANSFORMATION**
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS
LA PLEINE SANTÉ**
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

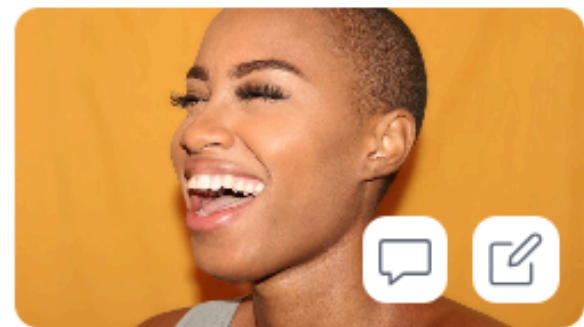
**FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE**
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

Module 4 : Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale



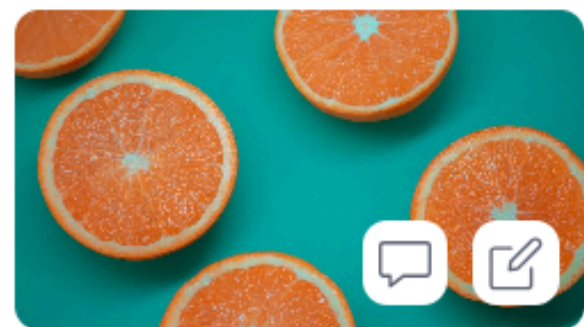
Module 5.1 : Transmettre les respirations et le Body-scan

Il n'y a rien de plus thérapeutique et de plus positif pour toutes les énergies du corps qu'une pleine-présence humaine en écoute...



Module 5.2 : Régénérer l'énergie vitale d'une personne

Dans ce nouveau cours, vous allez être invité(e), pour aider les personnes à gérer leur stress, à transmettre l'outil de gestion des...



Module 5.3 : La détox et le mouvement

Ce dernier cours de la formation est consacré à la façon dont vous allez transmettre le facteur protection aux personnes qui vous...



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

MR ASSOMPTION

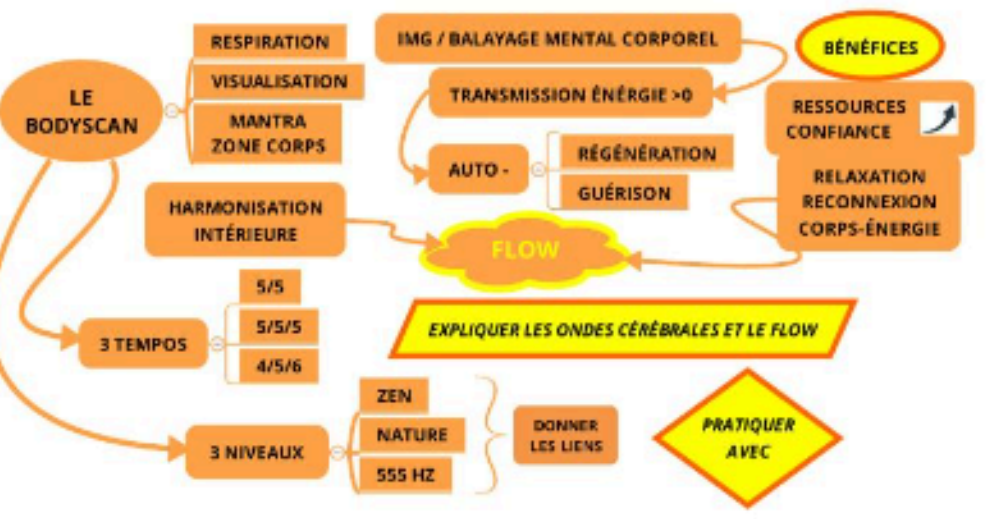
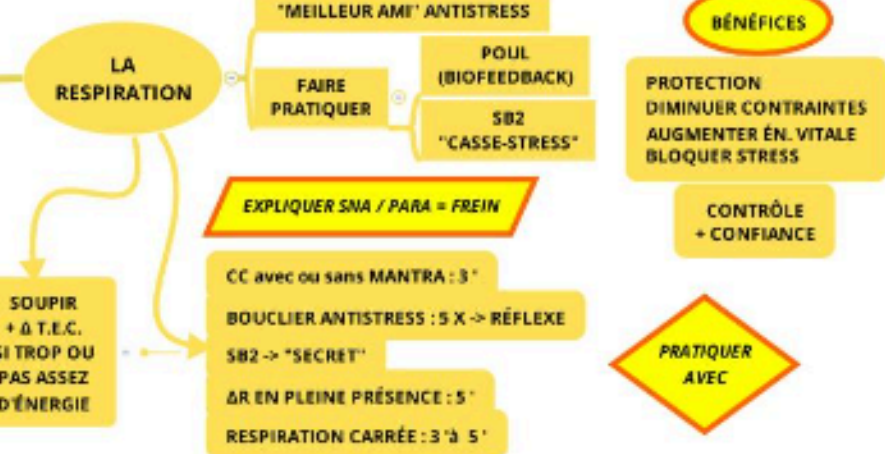
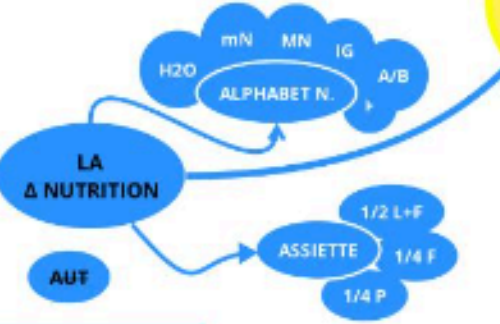
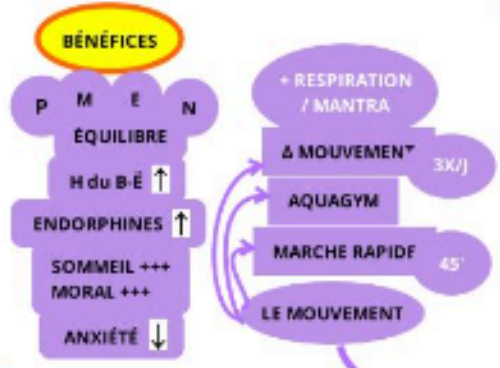
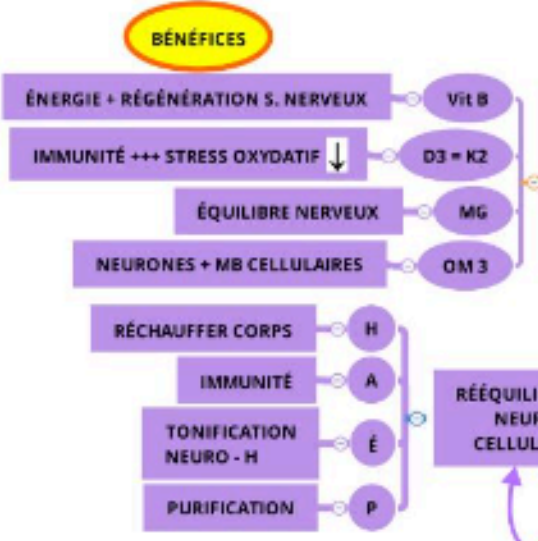
Mr Assomption a pris chez lui son papa atteint d'Alzheimer. La situation se dégrade, il se sent dépassé physiquement et émotionnellement.

Il vient vous voir pour l'aider à gérer cette période difficile pour lui.

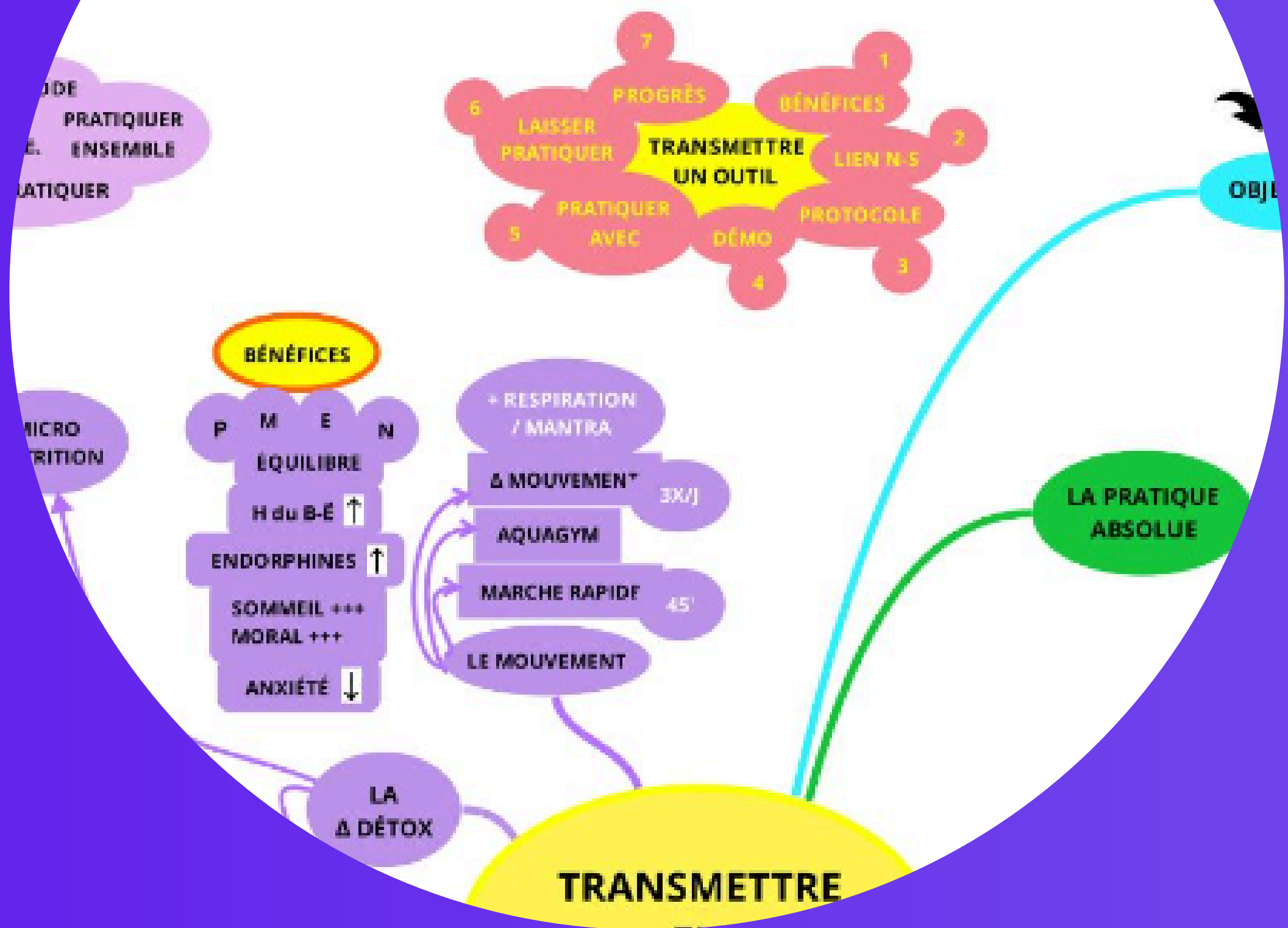


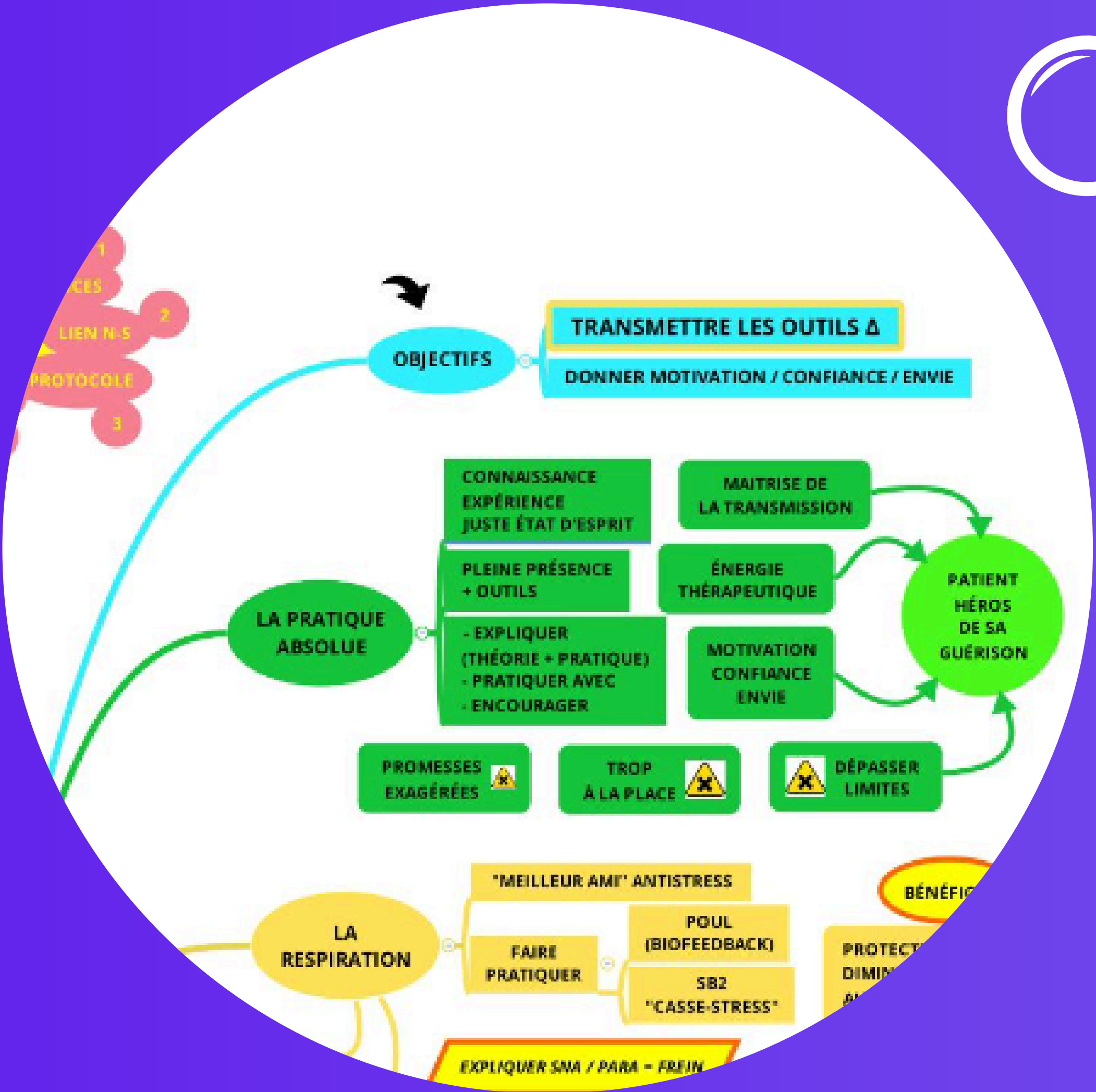
Il souhaite :

- Gérer ce sentiment**
- Se sentir aidé lui aussi**



MODULE 5





SONDAGE N°1

VOUS ÊTES DANS UNE DÉMARCHE DE PRATIQUE ABSOLUE. COMMENT POUVEZ-VOUS RÉSUMER CELLE-CI ?

Connaissance, compétences et juste état intérieur :

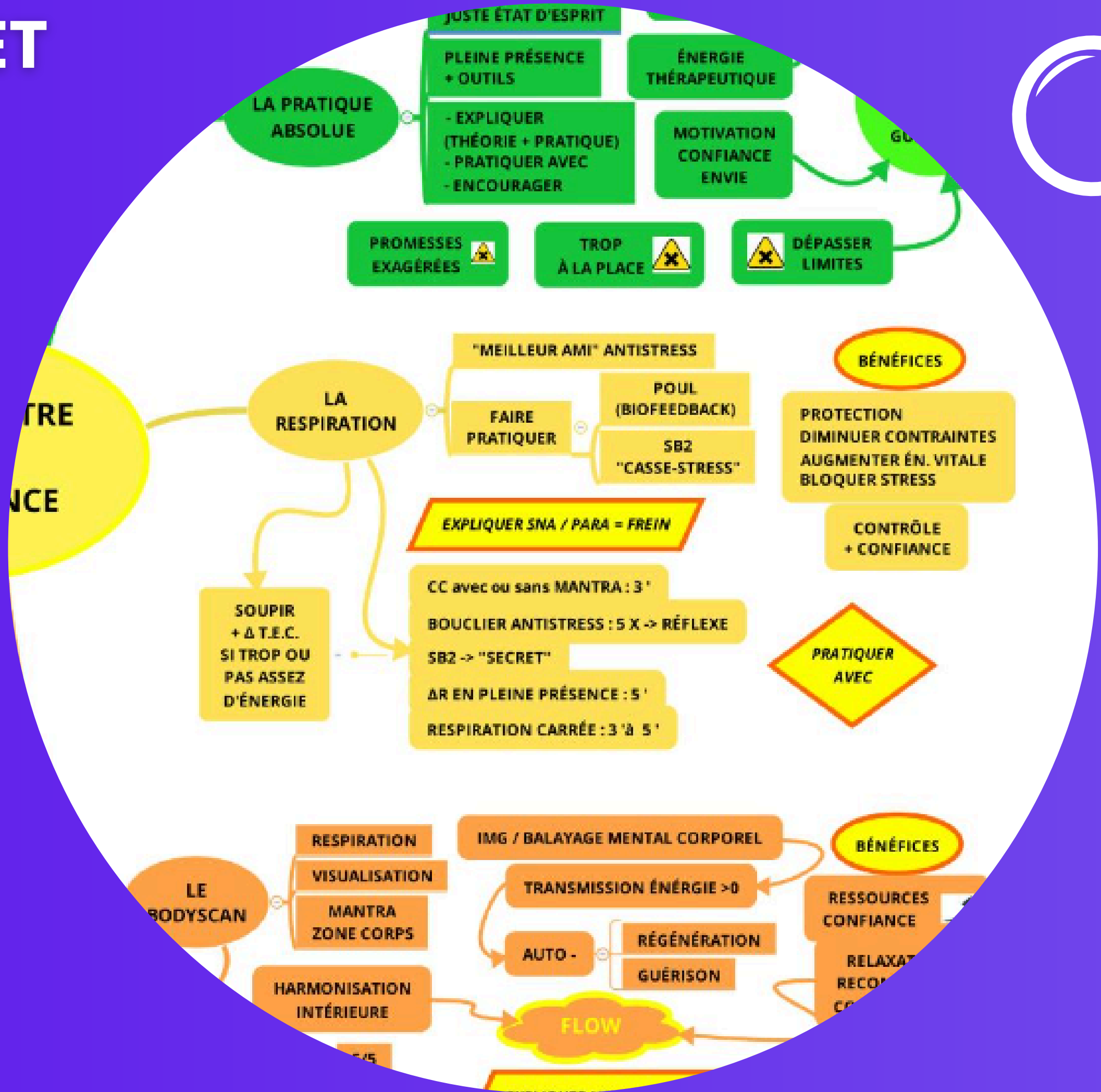
Être en présence

Prendre du recul

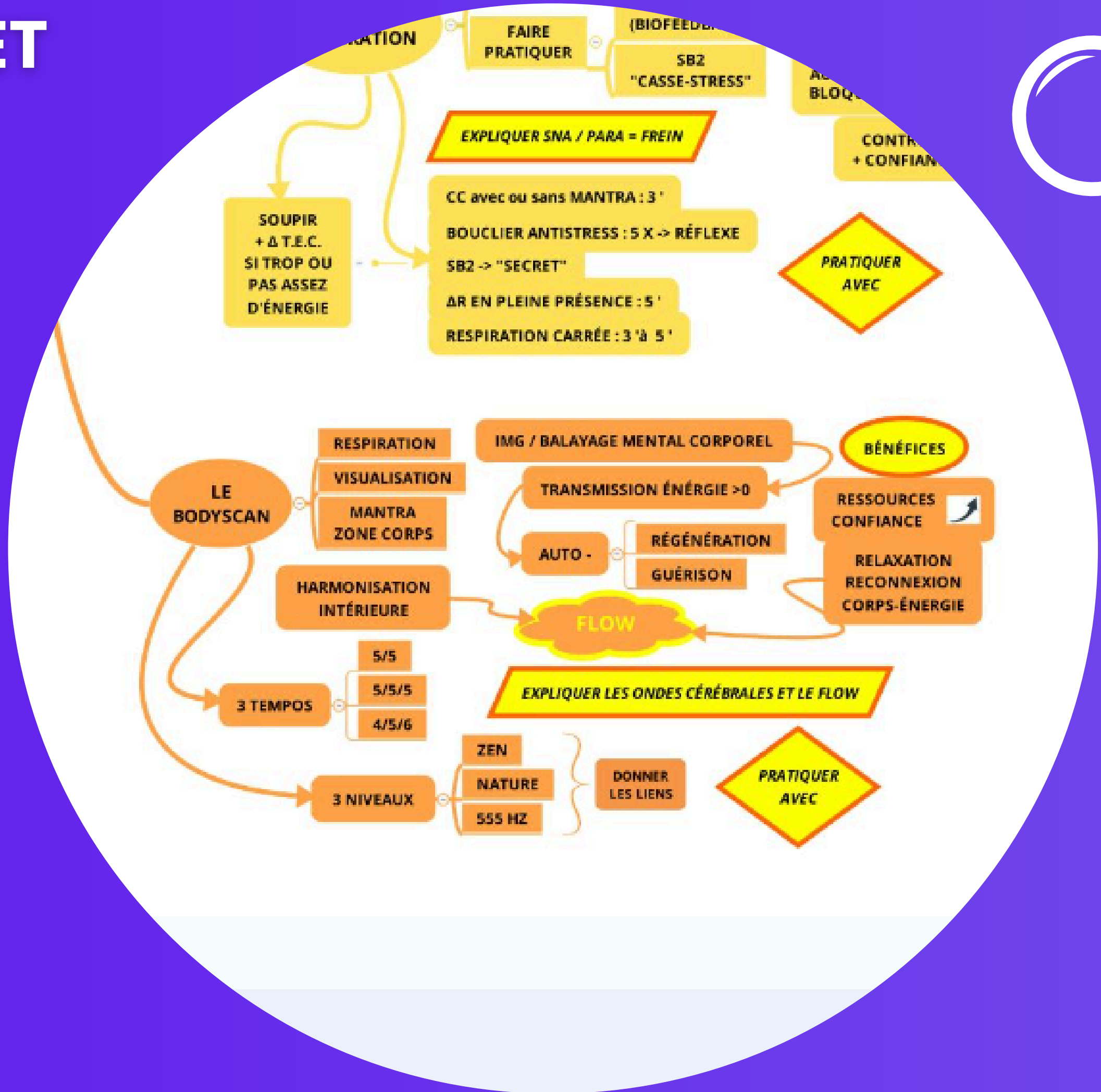
Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit

Connaître ses limites

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



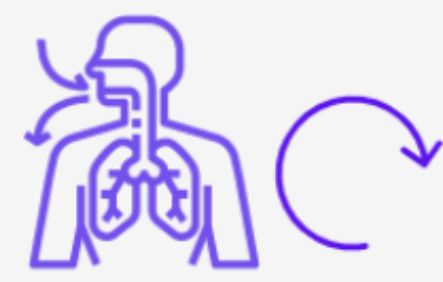
TRANSMETTRE LA RESPIRATION

TRANSMETTRE LA RESPIRATION

Outils à transmettre



Un profond soupir et l'exercice du Delta-TEC



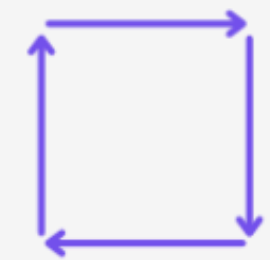
Cohérence cardiaque avec mantra



Bouclier anti-stress



Respiration SB2



Respiration carré/rectangle



Delta respiration de Pleine-présence

Bénéfices



Un gain d'énergie vitale

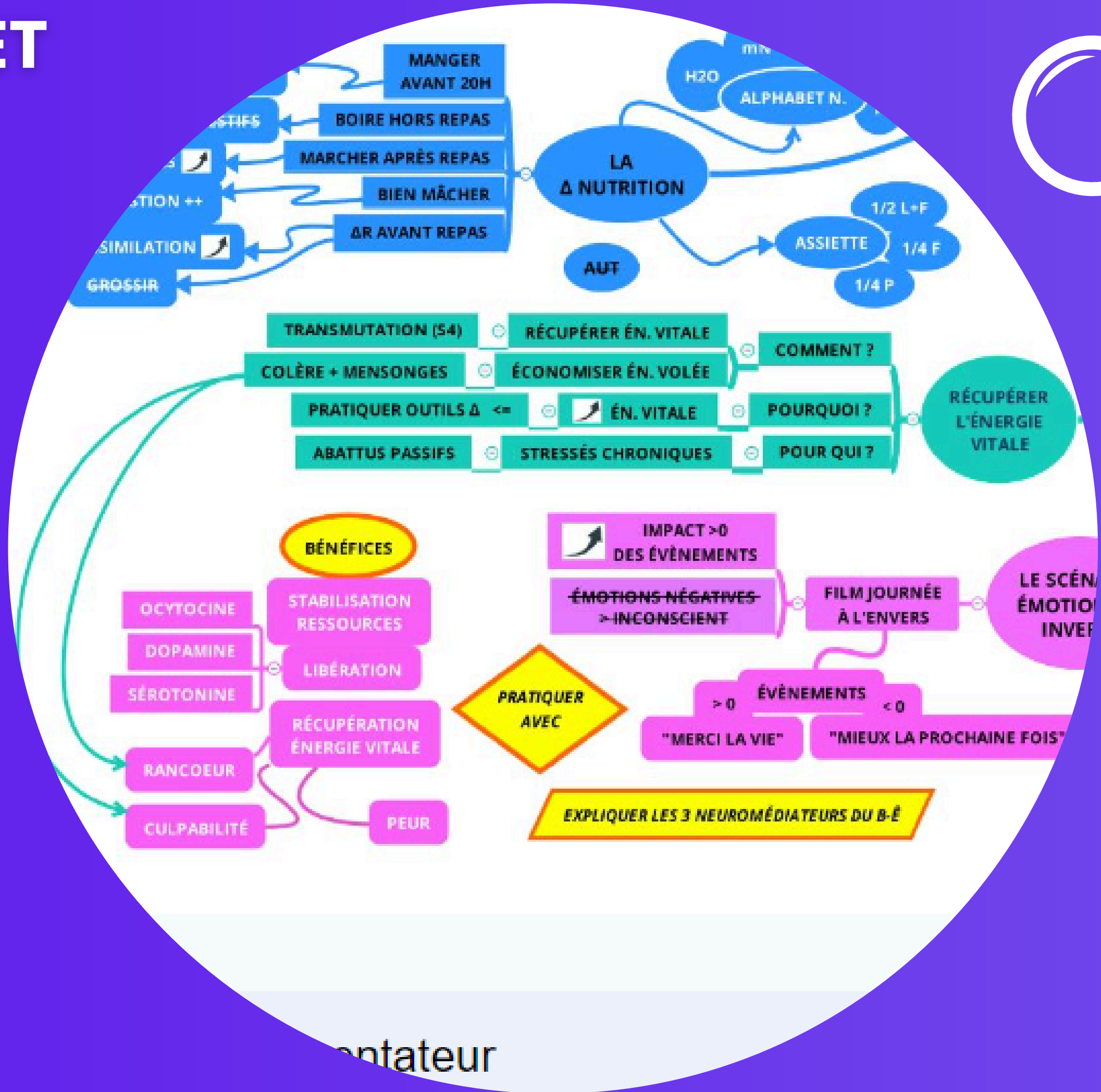


Une augmentation des ressources par rapport aux contraintes

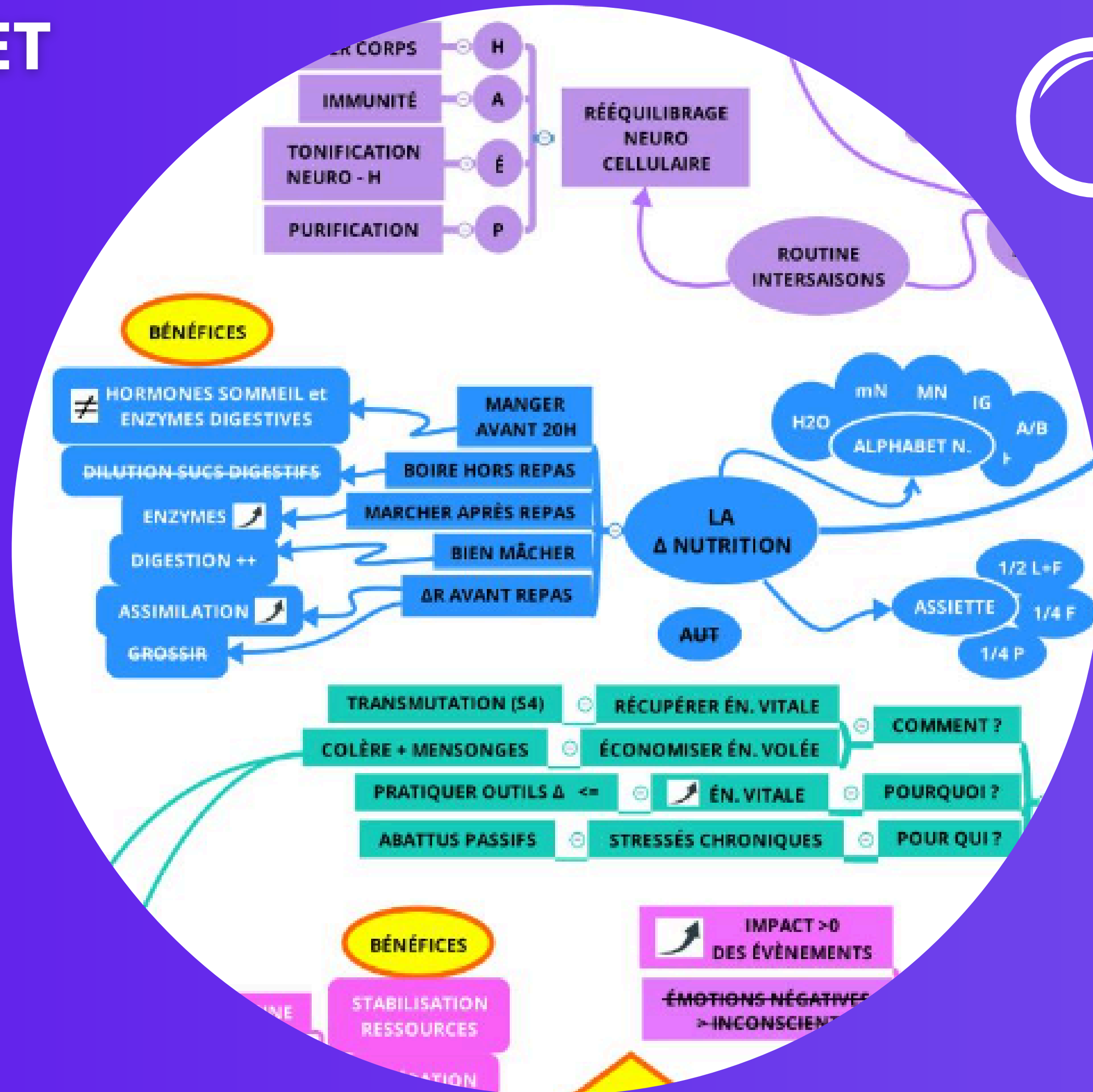


Un sentiment de contrôle et de confiance

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



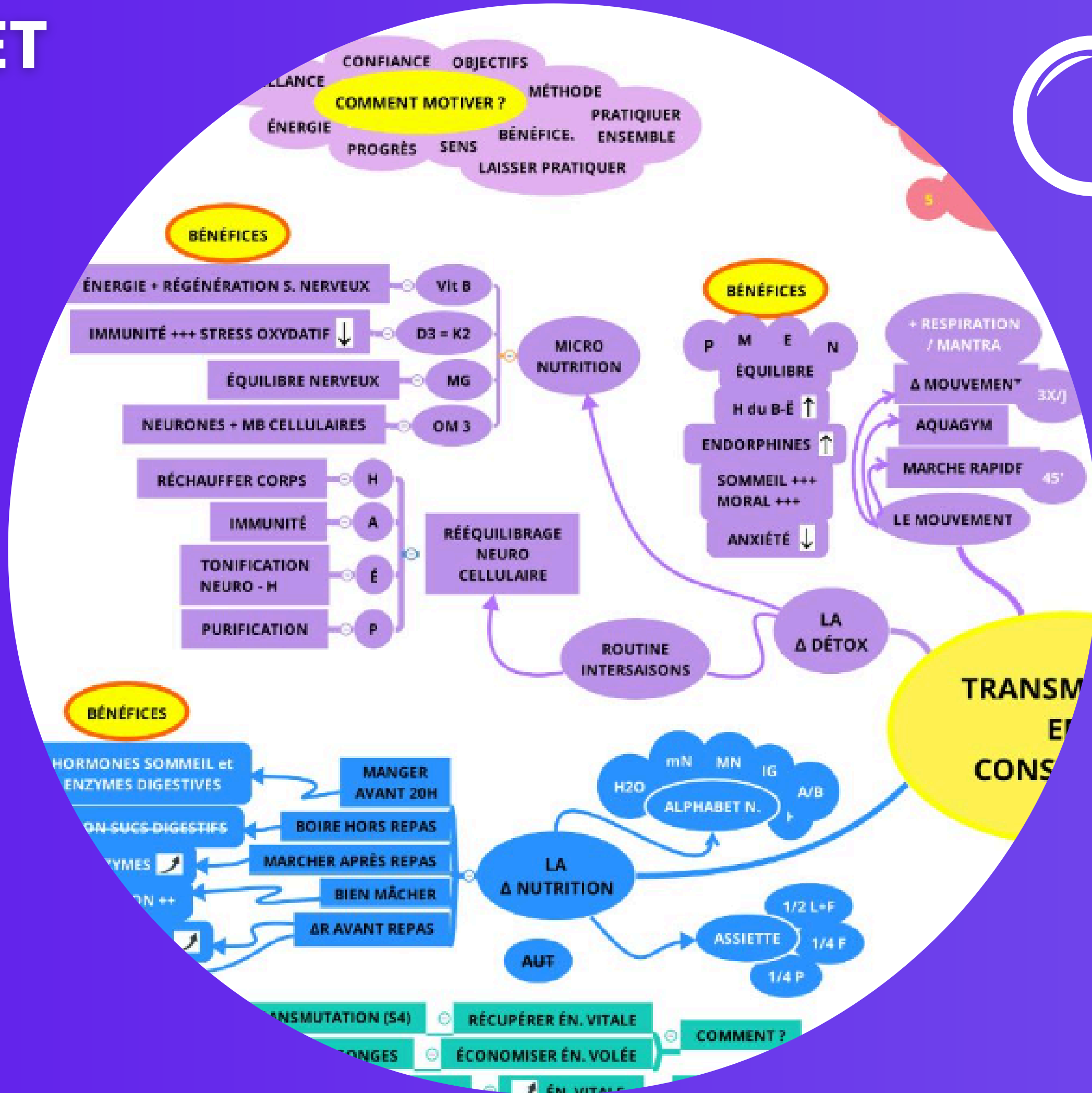
SONDAGE N°2

**QUELS OUTILS ALLEZ-VOUS LUI
TRANSMETTRE EN PREMIER LIEU ?**

SONDAGE N°3

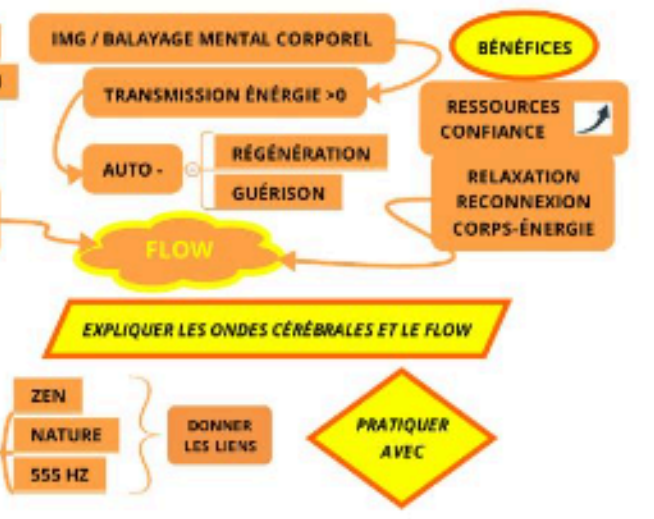
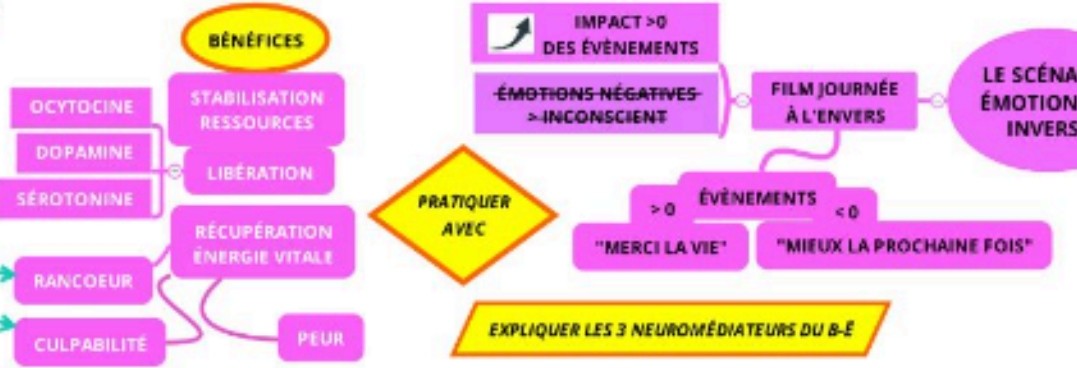
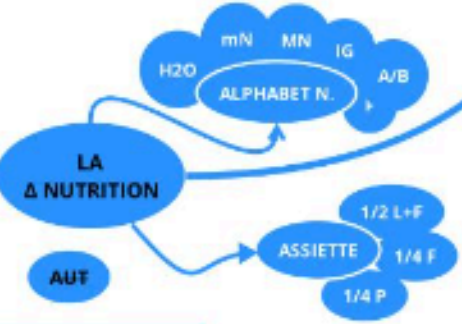
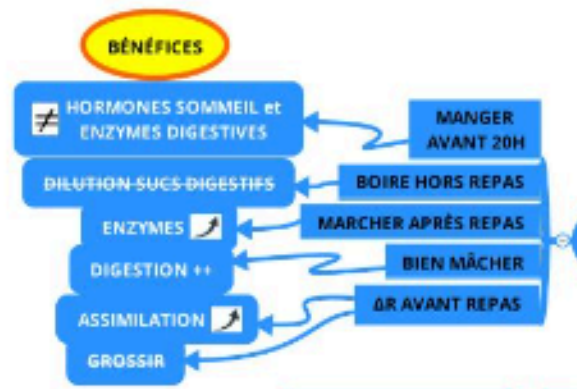
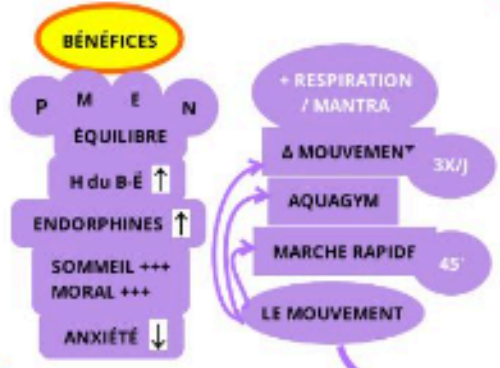
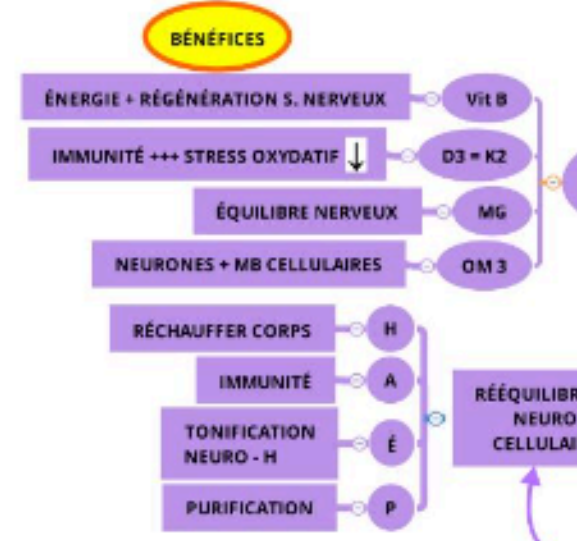
**COMMENT ALLEZ-VOUS LUI EXPLIQUER
L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME QUE VOUS
METTEZ EN PLACE ?**

LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



SONDAGE N°4

**QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE LUI
TRANSMETTRE UN OUTIL ?**



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

Christophe vient vous voir pour un stress ponctuel, vous avez décidé de lui transmettre la CC

En groupe de 3 :

Concrètement, comment allez-vous transmettre cette respiration à Christophe ?