

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

Atelier de groupe #4
**Accueillir et accompagner
mentalement une personne stressée**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



#OneTeamOneDream

50% de notre équipe
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain

#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation



Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale

Delta-book

Formation CONSEILLER EN GESTION DU STRESS ET PRÉPARATION MENTALE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sommaire

Bienvenue

- 3 Pourquoi le Delta-book ?
- 4 Le stress, de quoi parlons-nous ?
- 6 L'échelle du stress de Holmes et Rahe

Module 1

- 10 Ralentir le rythme cardiaque
- 11 Cohérence Cardiaque
- 12 Delta-Planning
- 13 Bouclier-Delta
- 14 Respiration SZB

Module 2

- 18 Delta-respiration
- 19 2 énergies
- 20 Pleine présence
- 21 Les outils
- 22 Traits de personnalité
- 23 Les outils
- 25 Ce que vous pouvez
- 26 Transmettre
- 28 Sourire
- 29 Ondes
- 30 Test de personnalité

Module 3

- 37 Les 5 facteurs du vivants
- 38 Delta-respiration + phrase-mantra
- 39 Respiration en carré
- 40 Body scan
- 41 Scénario émotionnel inverse
- 42 Les bienfaits de la marche
- 43 Une journée Delta
- 44 Une année Delta

Module 4

- 48 Structurer la consultation
- 49 Le protocole de l'enquête-Delta
- 50 Les 3 profils-types de stress
- 51 Who are you express

Module 5

COHÉRENCE CARDIAQUE

Outil-Delta

La cohérence cardiaque est une respiration circulaire : on inspire 5 sec, puis on expire 5 sec. Elle agit comme un ancrage antistress.



- Tenez-vous debout, contractez un peu les abdominaux et descendez légèrement sur les jambes.
- Inspirez 5 secondes en montant les bras sur les côtés de votre corps et en répétant mentalement le mantra "J'inspire la force".
- Expirez 5 secondes en baissant les bras et en répétant mentalement le mantra "Je concentre ma force".
- Reproduisez ce cycle pendant 3 min (soit 18 répétitions).

11

LES OUTILS DE JANUS

Outil-Delta

Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une ouverture et faire le premier pas vers votre transition vers une meilleure qualité de vie. Vous avez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à vous connaître intimement.



Le **Regard de Janus** vous invite à regarder le passé pour en tirer des leçons. Vous allez vous appuyer sur la sagesse du passé pour vous tourner vers les promesses du futur. Cela va ouvrir en vous un espace de confiance.

L'**Œil de Janus** (ou le Je) est un outil qui permet de point de vue en portant attention sur les choses, le recul et de la hauteur sur

BODY SCAN

Outil-Delta

5-7-11-22 MIN

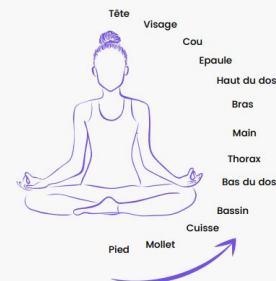
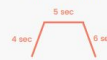
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)



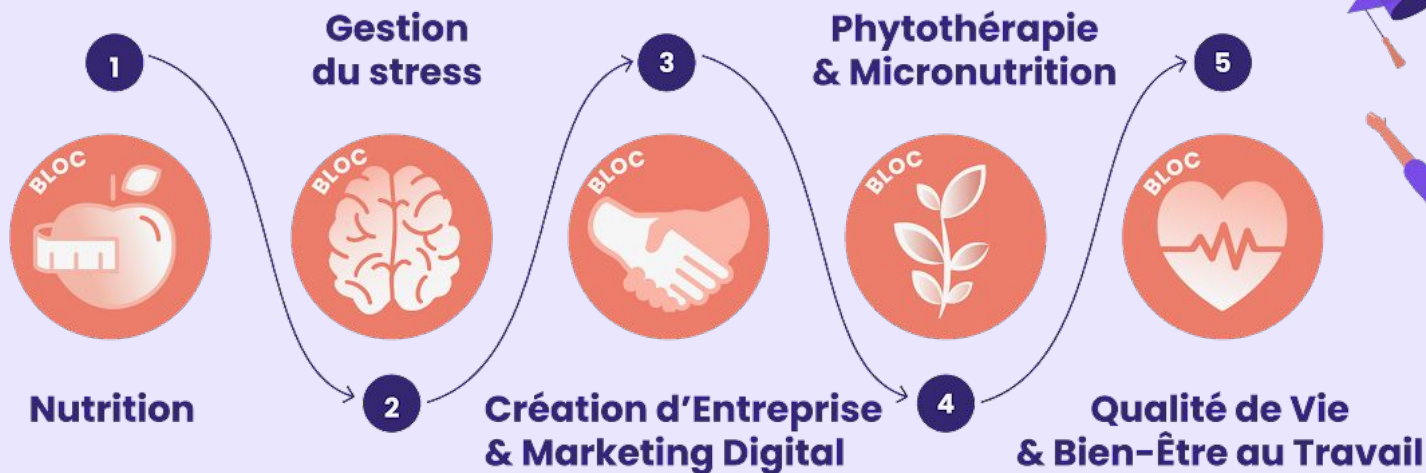
Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

125 pages - [Je le télécharge !](#)

LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 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 UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



**Les compétences du
Parcours Gestion du stress
et Préparation mentale
(Bloc 2 du parcours Pleine Santé)**

Les 5 compétences visées par la Gestion du stress & PM



#1 Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



#2 Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels



#3 Gérer votre stress et votre mental au quotidien



#4 Accueillir et accompagner mentalement une personne stressée



#5 Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale

12h45 – 13h00 **Briefing**

13h00 – 13h40 **Compétences & Outils**

→ L'Accueil

→ L'Attention

→ Les Limites des compétences

13h40 – 13h45 **Débrief en 3 mots**

L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Clotilde Poivilliers

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

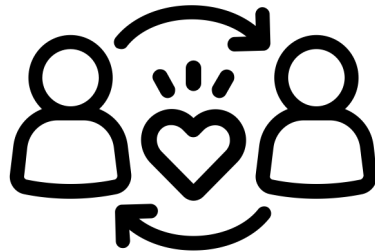


Fabrice Boutain

Fondateur de l'École 5.3
Entrepreneur
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé

Sondage : passage à l'action !

**Avez-vous créé votre
groupe de 3 ?**



12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

→ Respiration

→ Relaxation

→ Gestion des émotions

13h40 – 13h45

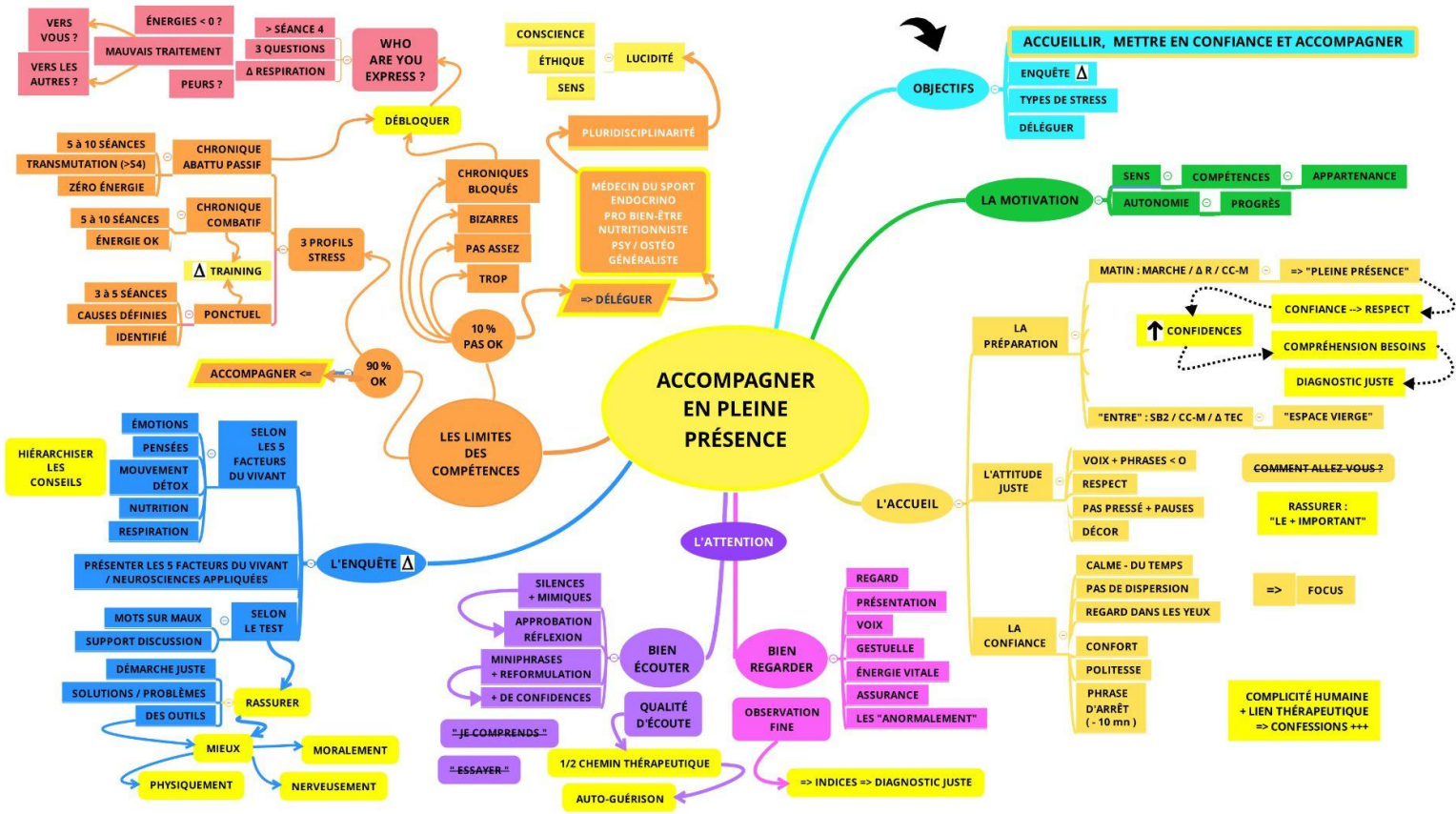
Débrief en 3 mots

Cas pratique :

Marie vient vous voir pour la première fois. Elle vous dit être nerveuse, mais elle ne sait pas pourquoi, elle a du mal à mettre des mots sur ce qu'elle ressent.

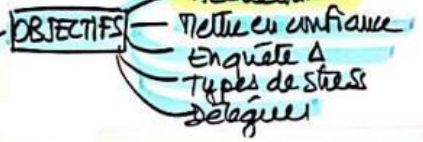
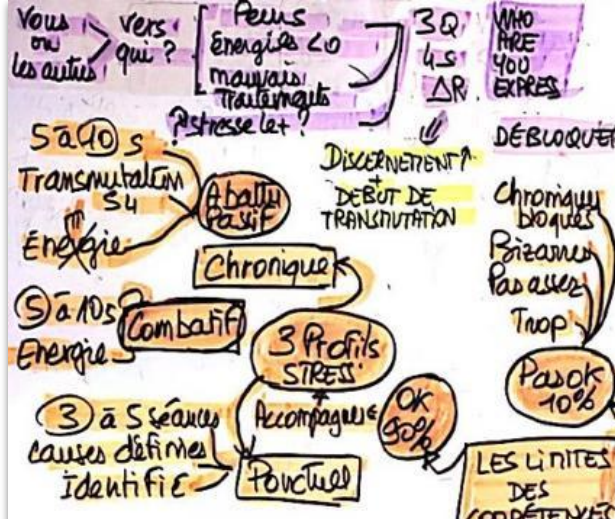
Elle vous a vu sur les réseaux et s'est dit que vous lui correspondriez mieux qu'un psychologue.

MODULE 4



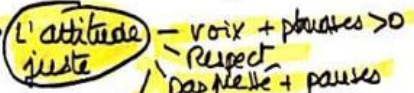
MODULE 4

Thérapie Clotilde Porvilliers
www.shiatsu-thema.com

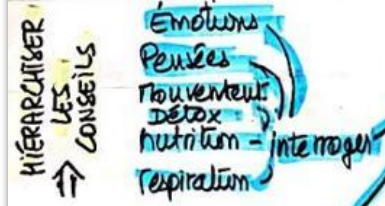
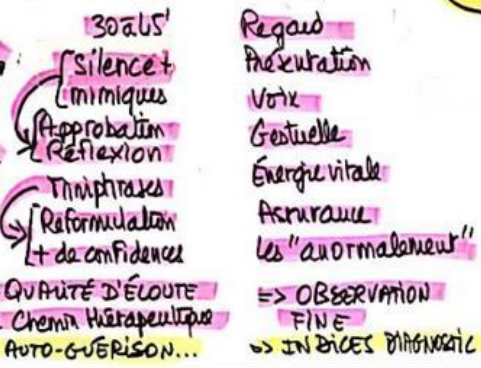
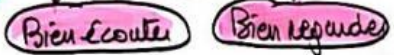


ACCUEILLIR UNE PERSONNE STRESSÉE

L'ACCUEIL



L'ATTENTION



Selon les 5 facteurs du vivant

Présenter les 5 facteurs N-S.A.

L'ENQUÊTE Δ

Selon le terrain



Question 1 : Elle vous appelle, car elle hésite à venir

Comment allez-vous la motiver ?

Question 1 : Elle vous appelle, car elle hésite à venir

Comment allez-vous la motiver ?

En lui rappelant pourquoi elle est venue, le sens de sa démarche



OBJECTIFS

ACCUEILLIR, METTRE EN CONFIANCE ET ACCOMPAGNER

ENQUÊTE 

TYPES DE STRESS


DÉLÉGUER

LA MOTIVATION

SENS 

COMPÉTENCES 

APPARTENANCE

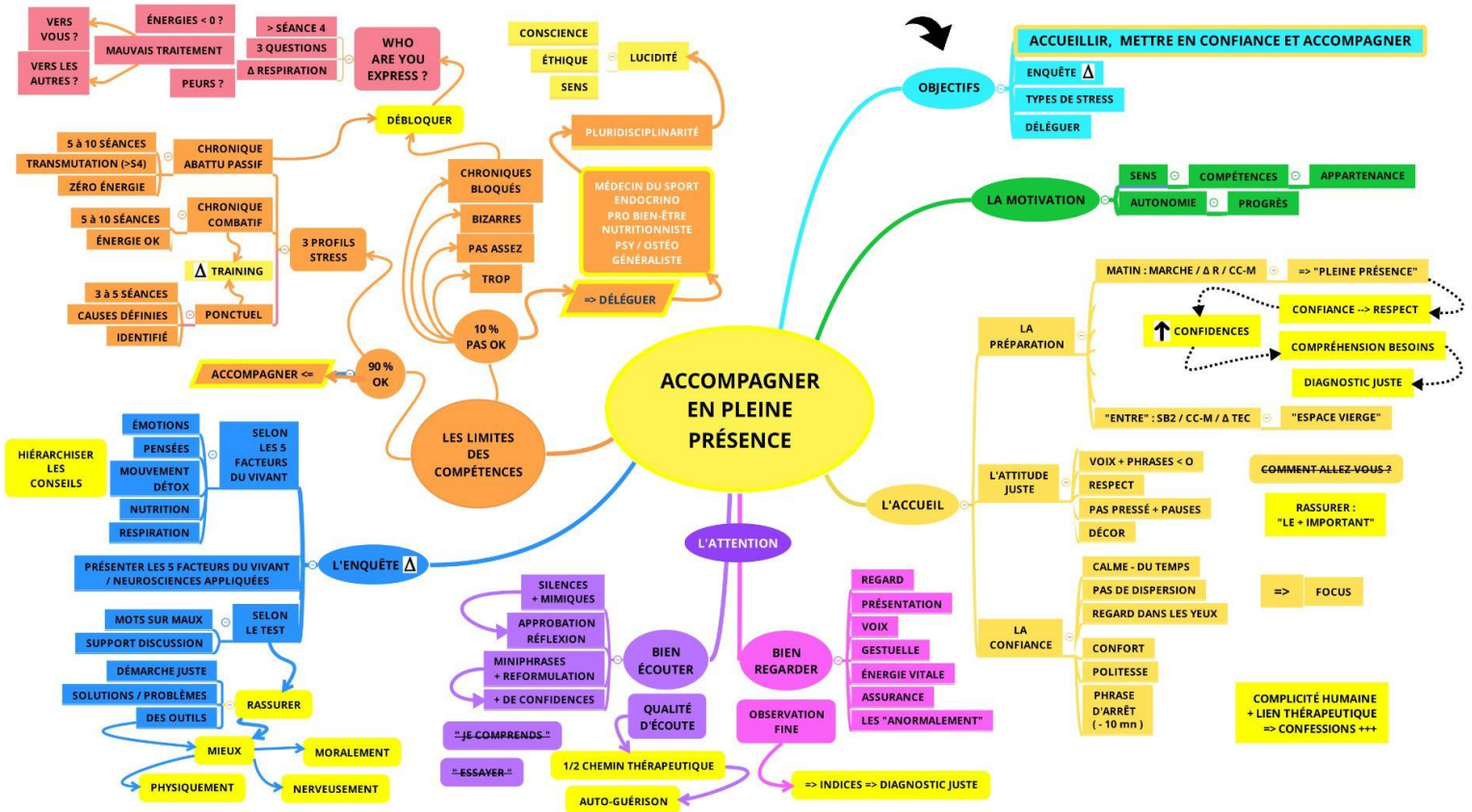
AUTONOMIE 

PROGRÈS



L'Accueil

MODULE 4



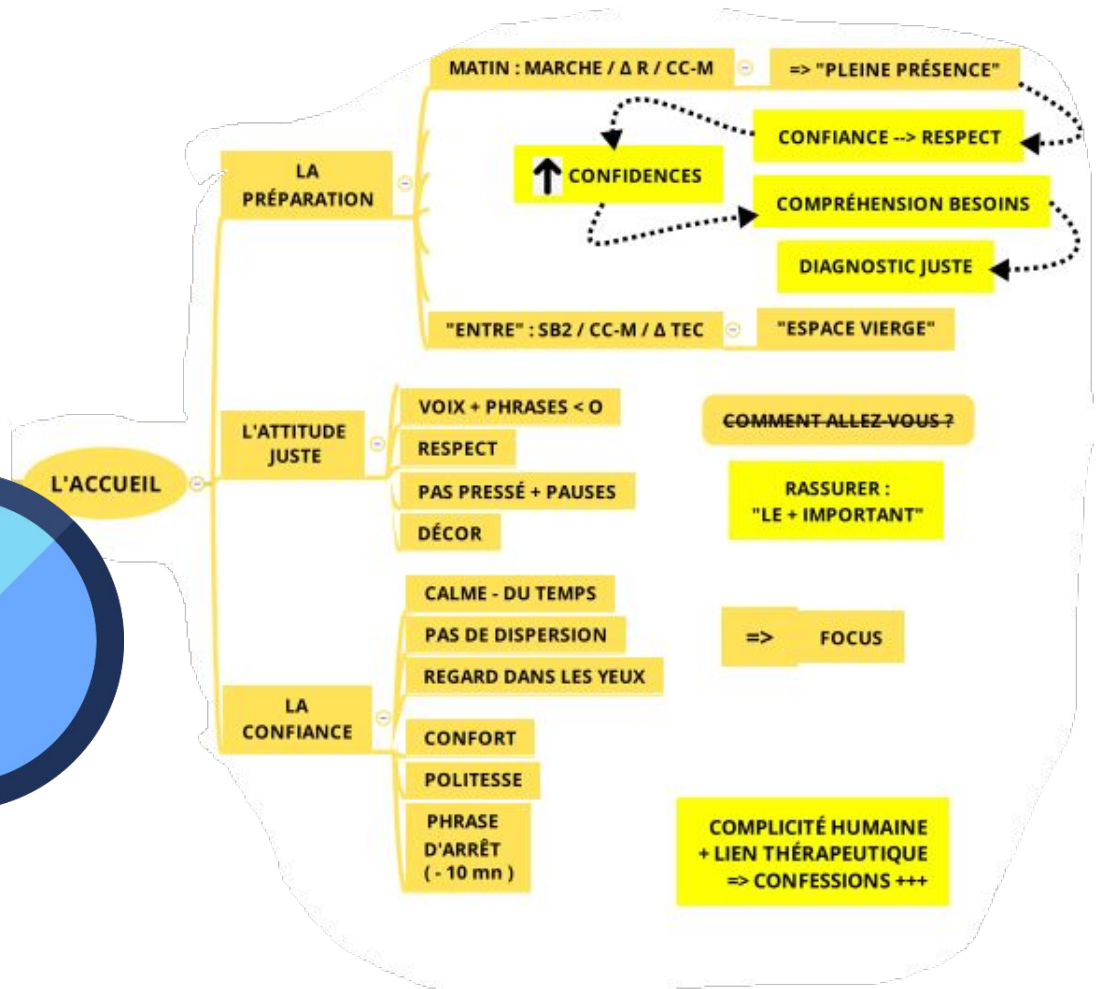
Question 2 : Vous sentez un stress avant l'entretien

Comment vous préparez vous à l'accueillir ?

Question 2 : Vous sentez un stress avant l'entretien

Comment vous préparez vous à l'accueillir ?

En vous mettant en pleine présence, avec une delta respiration



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"*



ACCUEILLIR EN PLEINE PRÉSENCE

Entre deux consultations



1 min de
respiration SB2



1 min de Cohérence
cardiaque mantra



Petit exercice Delta
"Tête-cou-épaule"



Vous pourrez ainsi "nettoyer" la présence et la concentration mentale de la consultation précédente et ouvrir un espace vierge pour la suivante.

ADOPTER LA BONNE ATTITUDE



LA VOIX

Chaleureuse, pas trop lente, avec des pauses entre les phrases.



L'ATTITUDE

De la politesse et de la courtoisie mais sans exagération.



LES GESTES

Ni excès, ni impatience pour gagner progressivement la confiance.



LE LIEU

Agréable et confortable pour que la personnes se sente rassurée.



LE PIÈGE À ÉVITER

L'expression sociale "**Comment allez-vous ?**" rappelle immédiatement sa souffrance à la personne.



L'Attention

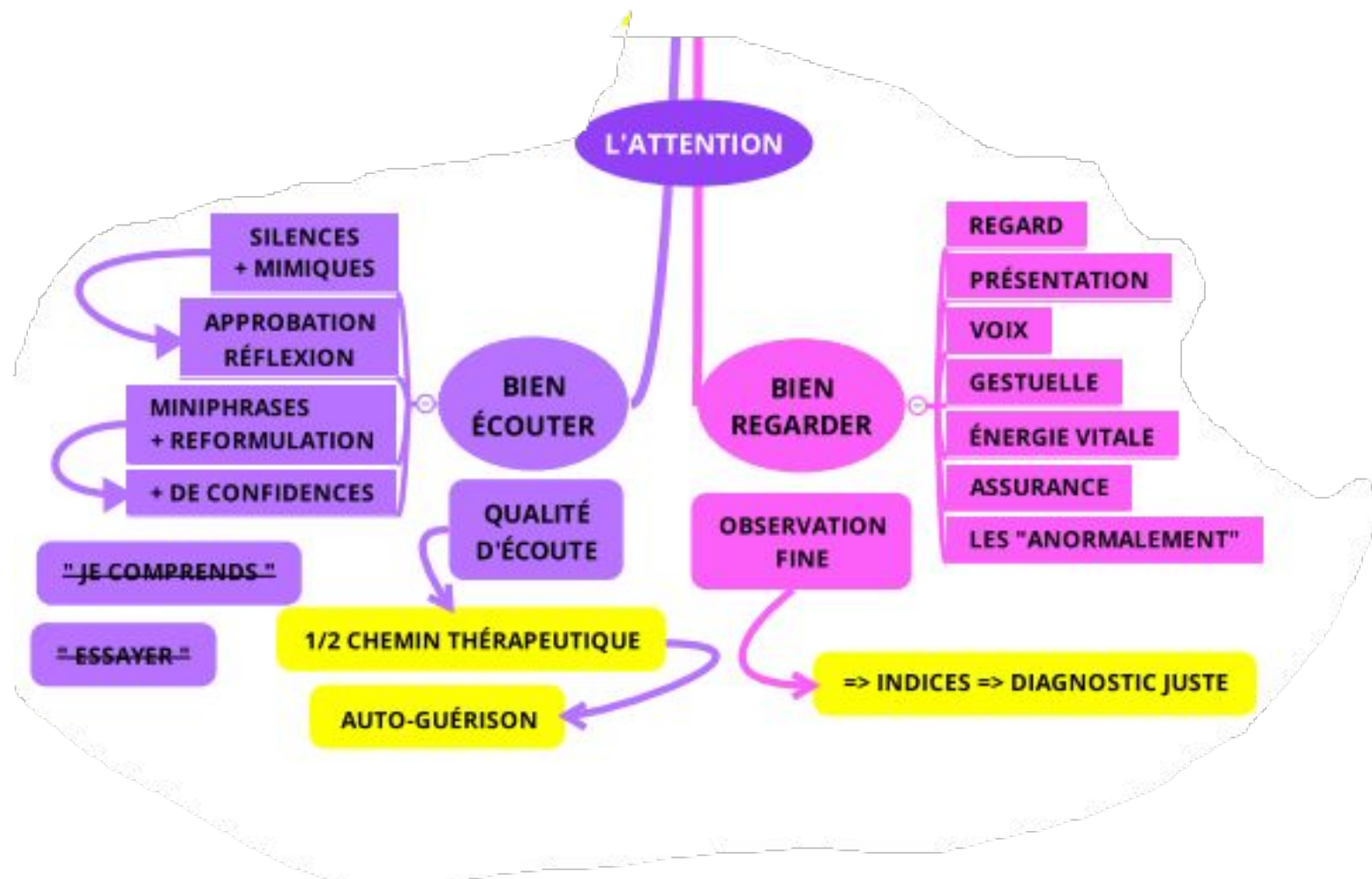
Question 3 : Elle a du mal à s'exprimer, semble timide

**Comment allez-vous mener
votre enquête ?**

Question 3 : Elle a du mal à s'exprimer, semble timide

**Comment allez-vous mener
votre enquête ?**

**En observant
En posant des questions**



LA QUALITÉ D'ÉCOUTE

*"On entend avec les oreilles mais
on écoute avec les yeux"*



DISTRACTION



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

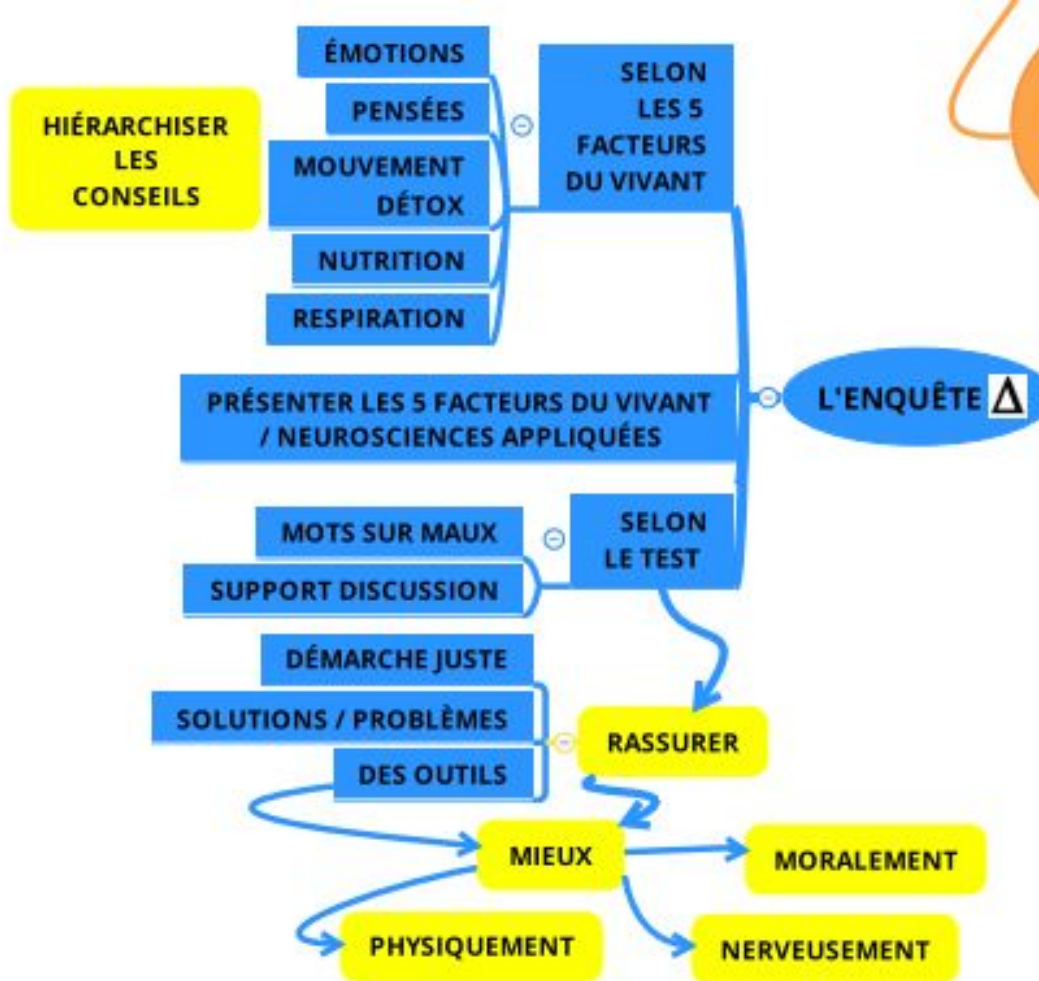
« Je peux vous aider... »



Les erreurs à éviter

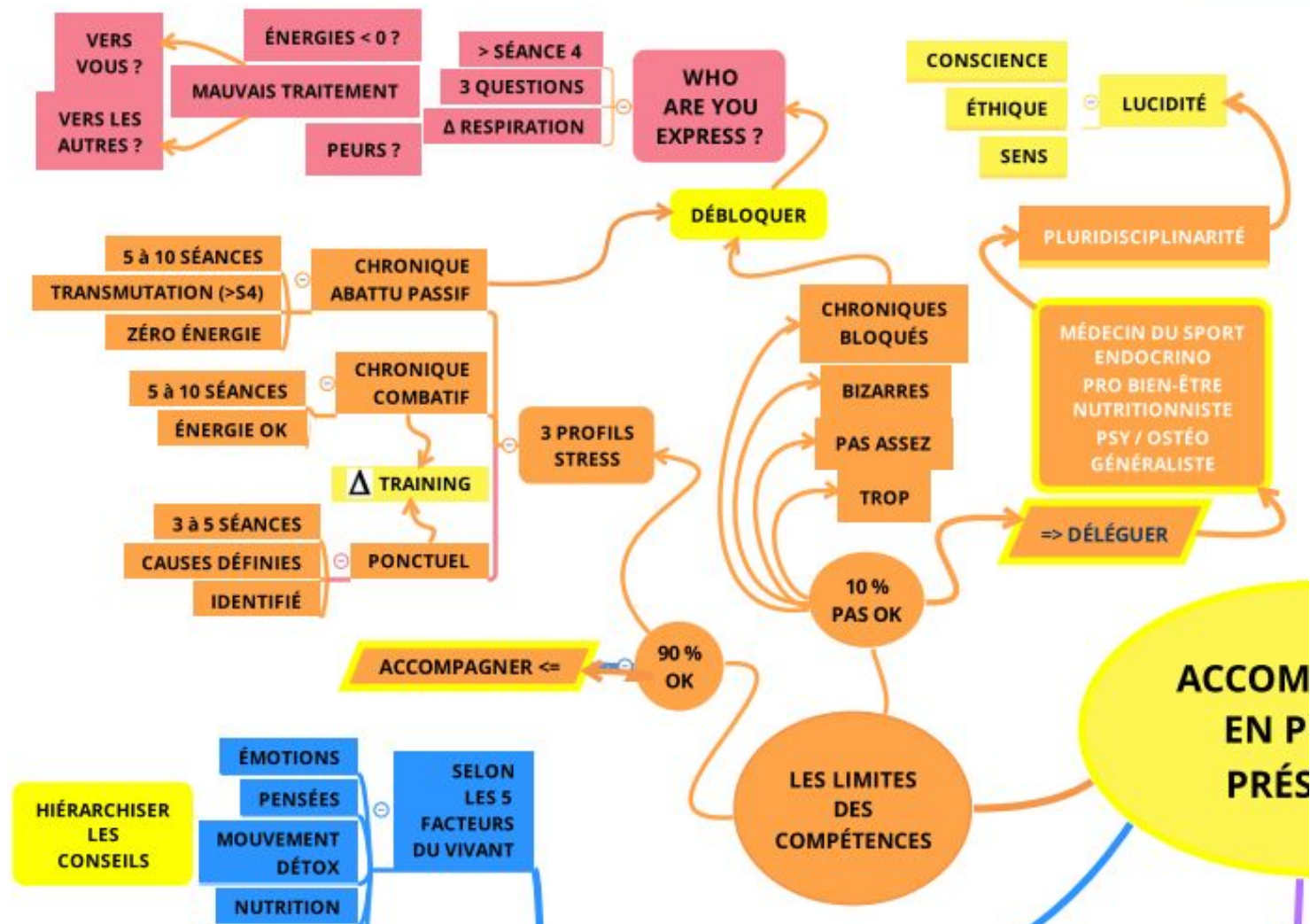
On ne note rien pendant les 15 premières minutes et on ne dit jamais « Je comprends... »

Les Limites des compétences



Question 4 : Lorsqu'elle se livre, elle fond en larmes

Que faites-vous dans ce cas précis, en tant que conseiller pleine santé ?



LES 3 PROFILS STRESS



**STRESS
PONCTUEL**

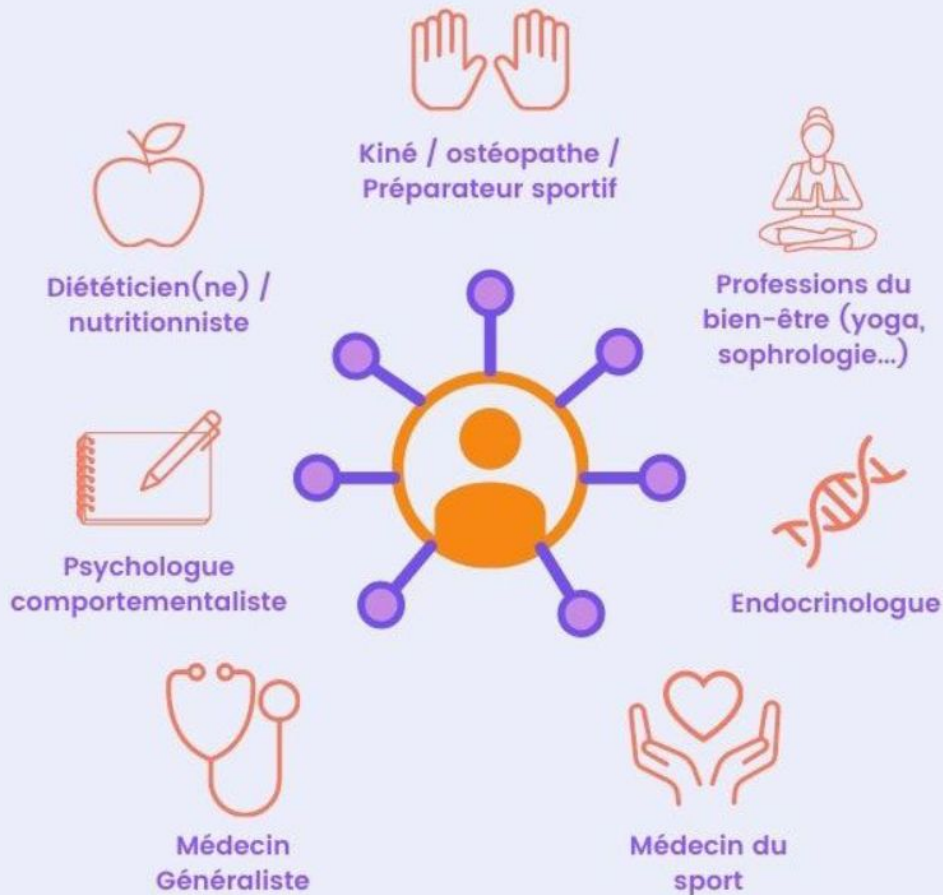


**STRESS CHRONIQUE
COMBATTIF**



**STRESS CHRONIQUE
ABATTU OU PASSIF**

À QUI DÉLÉGUER ?





A vous de passer à la pratique .



Votre exercice du week-end



VOS DEVOIRS DU WEEKEND

Elisa a sollicité votre expertise et a partagé lors de son entretien initial qu'elle a perdu son mari dans un accident il y a trois mois. Depuis lors, elle éprouve une tristesse persistante et peine à gérer ses émotions. En plus de cela, elle se sent totalement dépassée, car elle est désormais seule à élever ses deux enfants, âgés de 6 et 15 ans. Elle se retrouve face à la nécessité de tout prendre en charge, et en plus de cela, elle est en proie à des pensées négatives incessantes, ce qui entrave sa capacité à retrouver le sourire.

En équipe de trois, élaborer un programme d'accompagnement complet pour Elisa. Spécifiez un nombre théorique de séances, identifiez les outils que vous comptez lui fournir, expliquez pourquoi vous avez choisi ces outils, hiérarchisez-les et détaillez la manière dont vous avez l'intention de les transmettre.

Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** Créer le lien dès le 1er contact : accueil en Pleine-Présence, attitude juste, écoute et confiance; dans cet espace de consultation, votre client devient plus important que vous-même.
- 2** Écoute et observation; L'écoute génère une extraordinaire énergie thérapeutique et l'observation guidera votre choix des outils à lui proposer en priorité.
- 3** En sachant déléguer quand il le faut, vous affirmez la maîtrise de vos compétences, votre éthique et le sens que vous donnez à votre démarche de Conseiller en gestion du stress.