

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

Atelier de groupe #2
**Évaluer votre niveau de stress
et vos conflits émotionnels**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#OneTeamOneDream

70% de notre équipe
sont des entrepreneurs

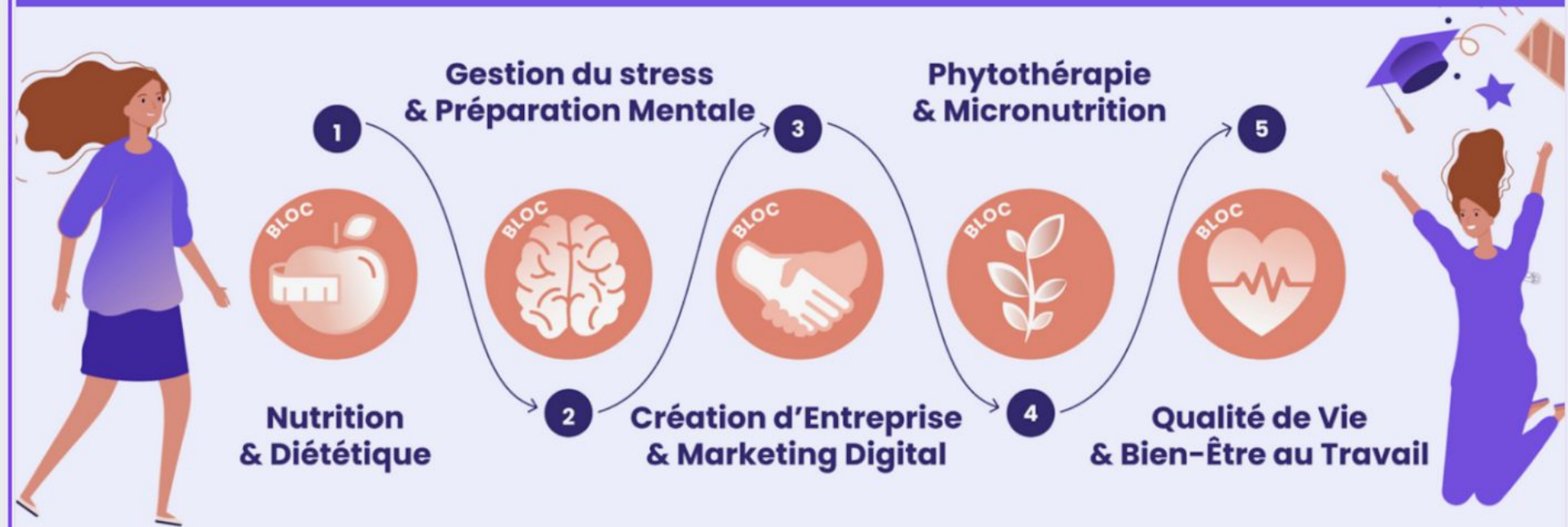
#Valeurs

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

#Expérience Unique

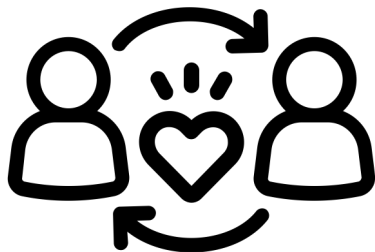
Un accompagnement
300% humain

Notre parcours Nutrition Pleine Santé (2021-2023)



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

Quelles sont les 3 missions du conseiller Pleine-Santé ?



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



Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale

Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI & JEUDI - 17h30/18H

- **Travaux Dirigés**

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite**

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le réseau des élèves**

VENDREDI - 12h45/13H45

- **Atelier Compétences**

VENDREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**

Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et Experts Compétences du bloc 2 Stress & Mental

Vos Outils

- Plateforme de formation
<https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book
<https://ecole53.fr/stress-book>
- Groupe WhatsApp
Entraide & Quoi de neuf

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

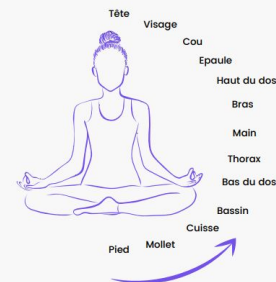
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)



Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

179 pages - [Je le télécharge !](#)

Bonjour Amélie !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes
Formations



Mon
Agenda



Foire aux
questions



Vivre de ma
passion



Mon
Groupe

**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 – 13h45

Compétences & Outils

→ Les outils de Janus

→ La transmutation

→ Le Flow

13h45 – 13h48

Débrief en 3 min

L'équipe



Dr Yann Rougier

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



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
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé



Les experts



Laurence

Praticienne holistique
Conseillère en nutrition
et en gestion du stress PM
Promotion 2020



Natacha

Relaxologue - Énergéticienne
Conseillère en gestion du stress
et préparation mentale
Promotion 2021



Valérie

Mentor 5.3
Conseillère en gestion du stress
et préparation mentale
Promotion 2022



Florian

Praticien P.N.L
Conseiller en nutrition
et en gestion du stress PM
Promotion 2022

L'équipe Satisfaction



Solane

Responsable de formation

+33 7 55 53 68 53



Sylvain

Responsable Pôle Satisfaction

bonjour@ecole53.fr

04 11 92 00 09



Murielle


Pôle Satisfaction

bonjour@ecole53.fr

04 11 92 00 09



Les cours de votre module



[Module 2.1] 3 notions fondamentales pour mieux se connaître

DR YANN ROUGIER, ...

Si la priorité du Module 1 était de diminuer les contraintes générées par le stress, l'objectif du Module 2 est d'augmenter vos ressources pour encore mieux le maîtriser. Quand vous voulez développer vos ressources f...

👍 2829 🧐 1744 ! 4 😞 19 💬 147

🚩 4 / 52 🕒 85 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)



[Module 2.2] 3 clés précieuses pour développer vos ressources anti-stress

DR YANN ROUGIER, ...

Dans le premier cours, vous avez appris à vous définir en Pleine présence grâce à la Delta-respiration. Cet état de Pleine-présence va vous permettre, dans ce deuxième cours, d'avoir une vision plus lucide et sans jugement...

👍 1960 🧐 1347 ! 3 😞 11 💬 106

🚩 3 / 52 🕒 67 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)



[Module 2.3] Transmuez pour activer votre sourire intérieur

DR YANN ROUGIER, ...

Bravo pour tout votre investissement et votre travail personnel dans ce Module 2. Vous avez déterminé avec plus de clarté ce que vous êtes vraiment, avec vos qualités et vos défauts. Ce troisième cours constitue à pré...

👍 2384 🧐 1280 ! 9 😞 10 💬 123

🚩 AUCUNE 🕒 0 %

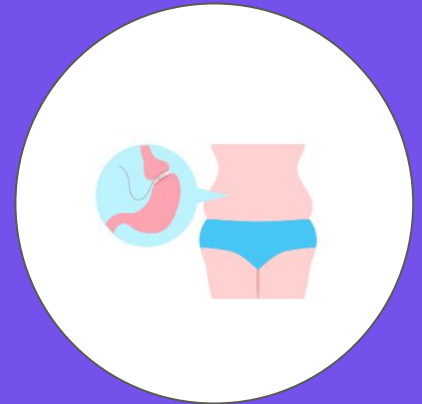
[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)

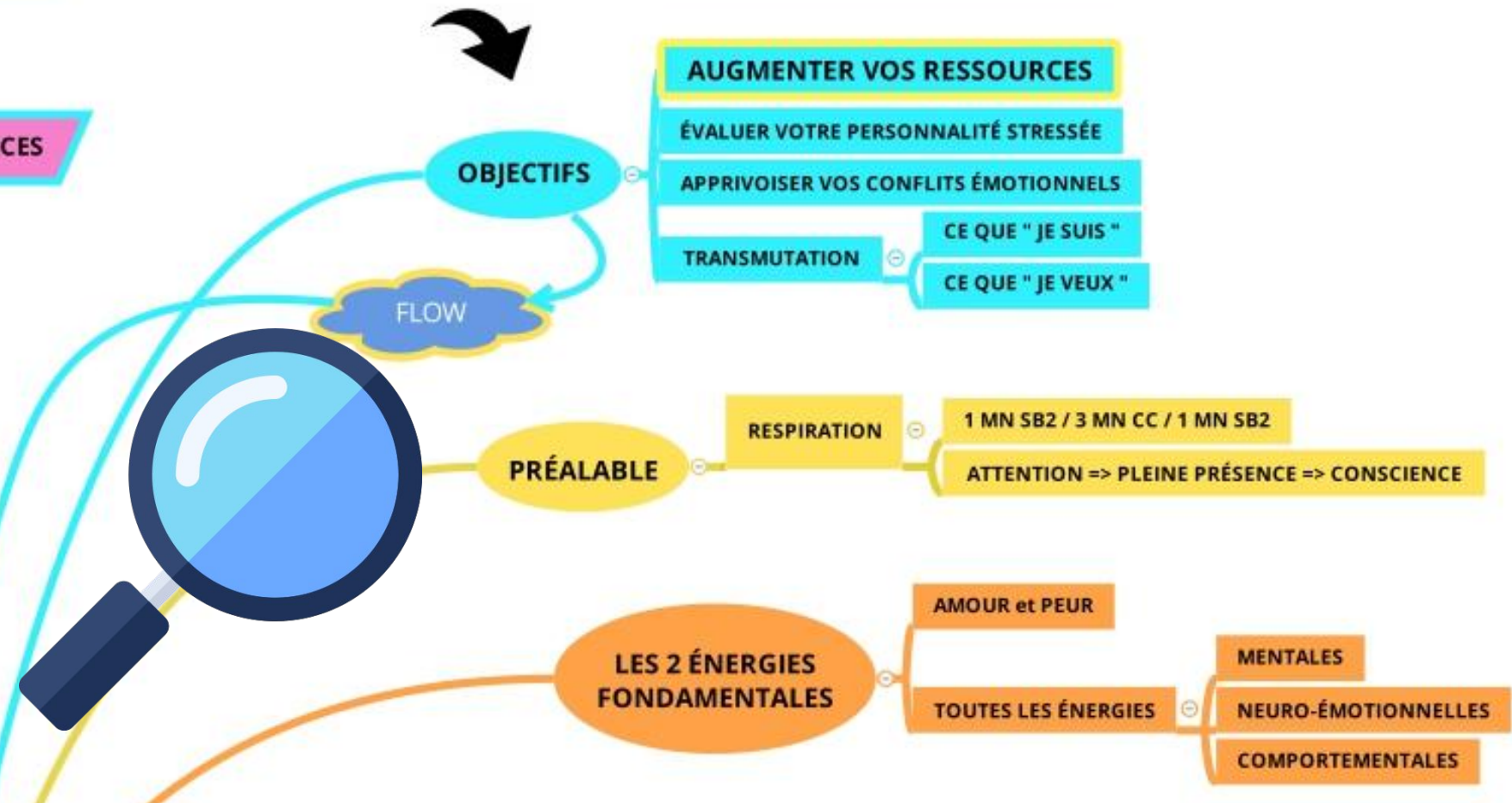
Les outils de Janus

- Le secret
- Le regard
- L'Œil

Cas pratique :

Mme Canicule va subir une intervention de réduction d'estomac par rapport à son obésité sévère. Elle stresse pour l'opération elle-même, et pour l'après par rapport à son image, aux regards des autres, et au fait de tenir dans le temps (de ne pas reprendre du poids).





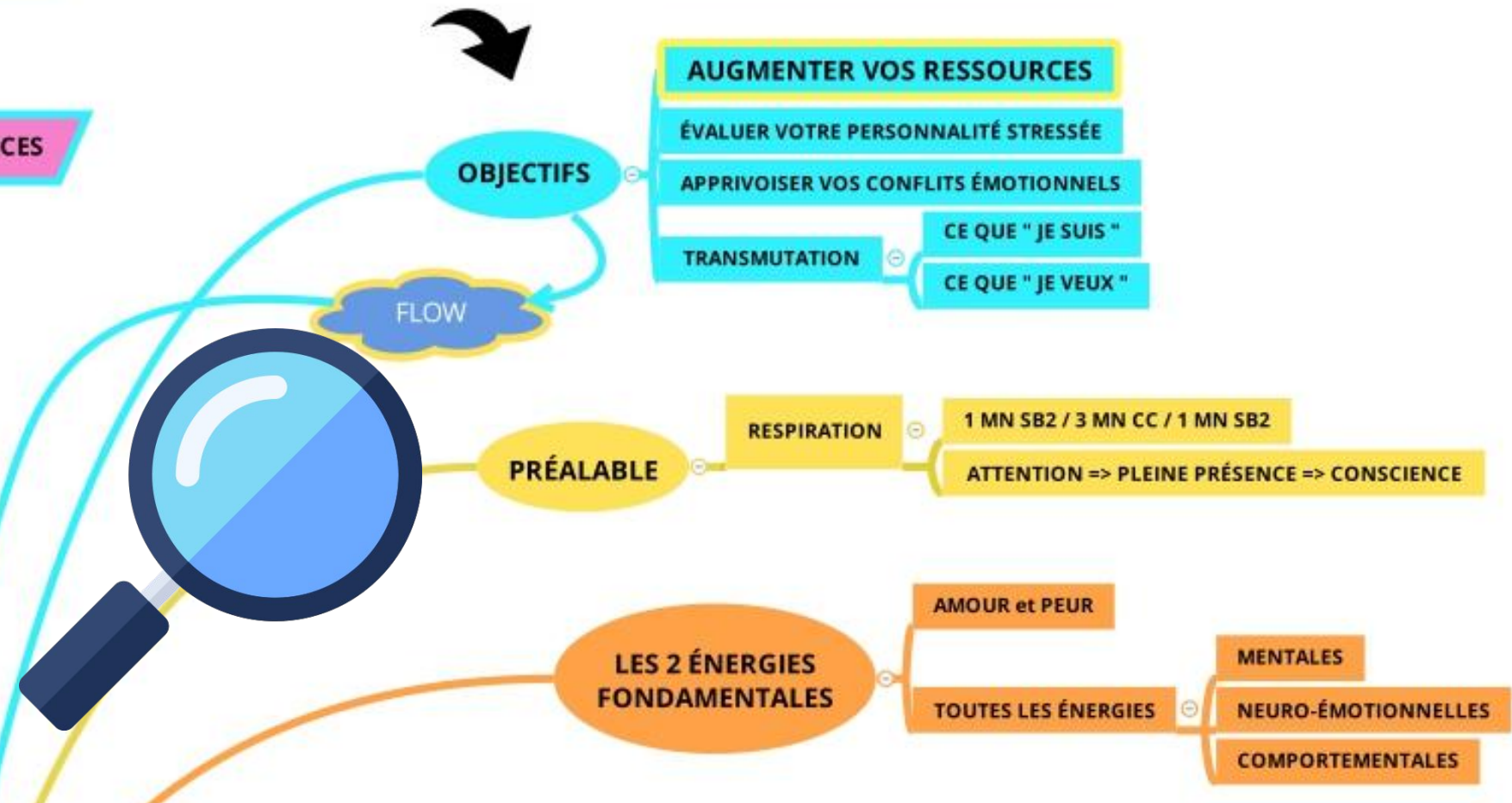
Question 1 : Elle a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

Quelles sont les deux énergies fondamentales ?

Question 1 : Elle a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

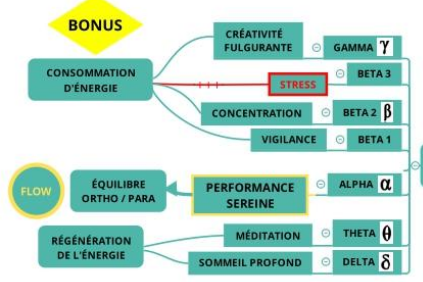
Quelles sont les deux énergies fondamentales ?

La peur et l'amour



MODULE 2

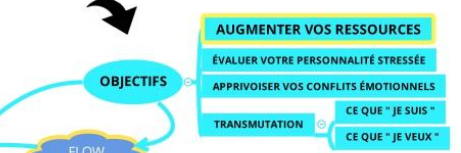
L'ALCHIMISTE



J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE SAIS QUI JE SUIS



CLÉ N° 2 JANUS



Question 2 :

**Pourquoi votre cliente doit faire
une Delta Respiration avant
chaque étape ?**

Question 2 :

**Pourquoi votre cliente doit faire
une Delta Respiration avant
chaque étape ?**

Pour être en Pleine Présence

Question 3 :

Sous combien d'angles de vue différents votre cliente doit-elle analyser ses qualités et défauts ?

Question 3 :

Sous combien d'angles de vue différents doit-elle analyser ses qualités et défauts ?

3 angles :

- **Selon lui**
- **Selon les autres / OK pour lui**
- **Selon les autres / PAS OK pour lui**

L'ALCHIMISTE

CLÉ N° 1 ÉCRITURE

SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

Δ R

3 TABLEAUX
D : Q

T 1

SELON MOI

T 2

SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

T 3

SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

CLÉ N° 2 JANUS

JANUS

DIEU ROMAIN
DES TRANSITIONS

BUT / FIN

2 VISAGES

PASSÉ / FUTUR

Δ R

LE SECRET
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE
D'AMÉLIORATION

HUMOUR



EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "

Δ R

LE REGARD
T 2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

Question 4 :

Quel est le but des 3 exercices de JANUS pour votre cliente ?

Question 4 :

Quel est le but des 3 exercices de JANUS pour votre cliente ?

Se connaître intimement et préparer la transformation de ses énergies émotionnelles en augmentant ses ressources

L'ALCHIMISTE

CLÉ N° 1 ÉCRITURE

SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

3 TABLEAUX
D : Q

T 1

SELON MOI

Δ R

T 2

SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

T 3

SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

CLÉ N° 2 JANUS

JANUS

DIEU ROMAIN
DES TRANSITIONS

BUT / FIN

2 VISAGES

PASSÉ / FUTUR

Δ R

LE SECRET
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE
D'AMÉLIORATION

HUMOUR



EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "

Δ R

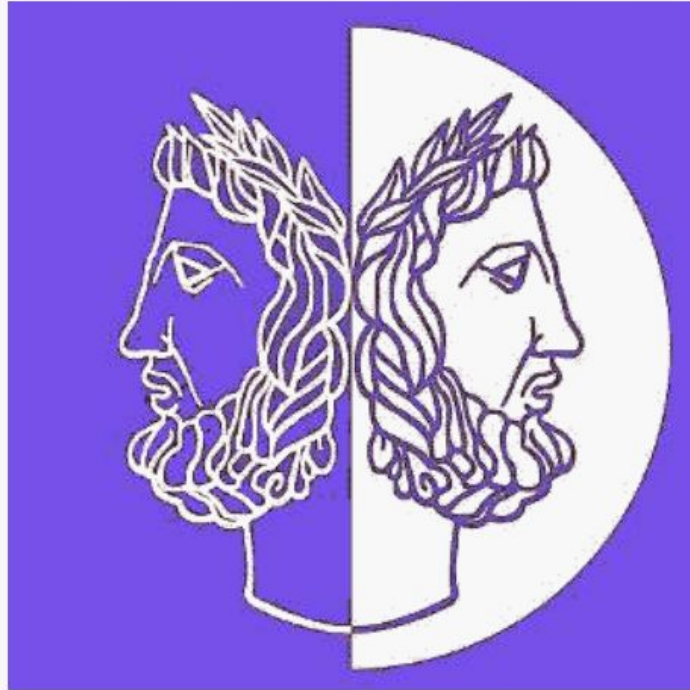
LE REGARD
T 2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

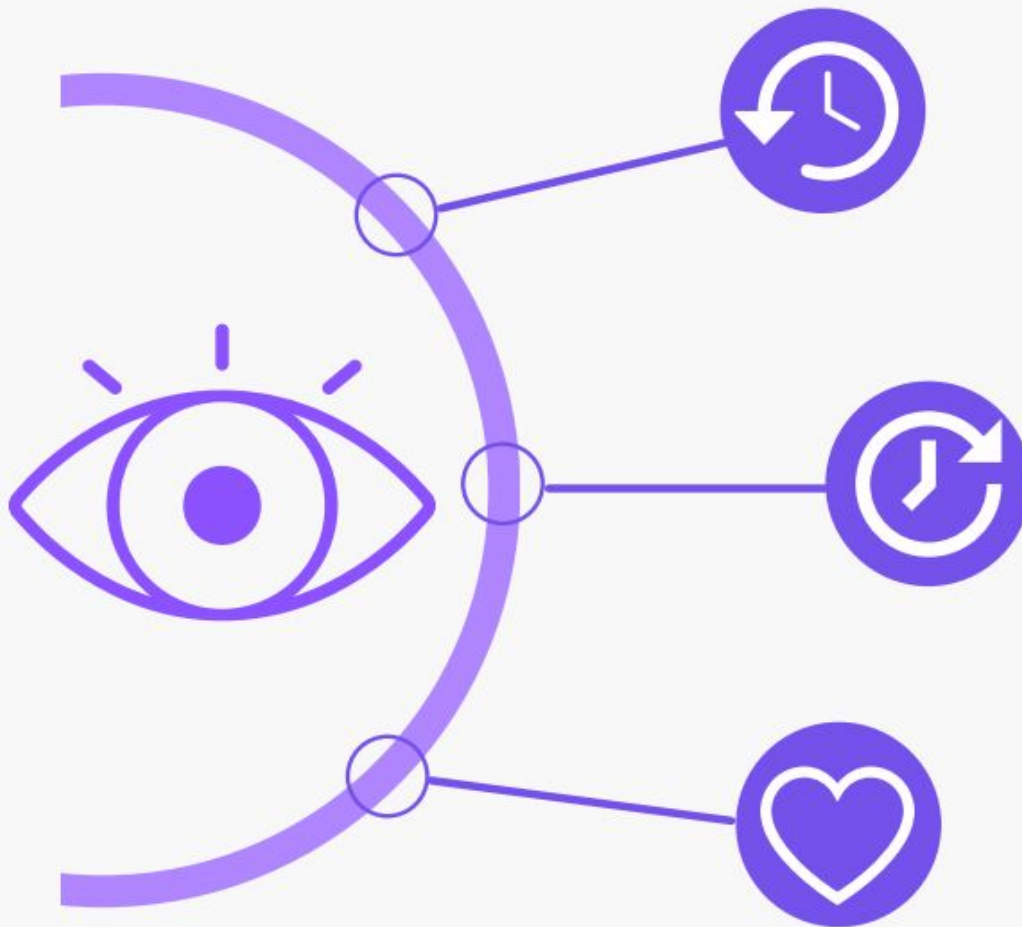


Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une **ouverture** et faire le premier pas vers votre transition vers une **meilleure qualité de vie**. Vous aviez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à **vous connaître intimement**.

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.



1 - ENFERMER PHRASES SYMBOLIQUES

ΔR

CLÉ N° 3
TRANSMUTATION

PHRASES SYMBOLIQUES <- VERSO

PHASE 1
ÉCRITURE SYMBOLIQUE

3 TABLEAUX <- RECTO

" J'AI CE DÉFAUT ... MAIS J'AI LA VOLONTÉ DE LE TRANSMUTER "

TROUVER
LE JUSTE
MILIEU

ME METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE

CHANGER DE POINT DE VUE

9 = LA VISION DE L'AUTRE

5 = MA VISION

EXERCICE DE
LA GRANDE
VÉRITÉ

6 / 9

ΔR

L'OEIL
T 3

BIAIS
COGNITIF <=

JUSTIFICATION <=

2 D / Q - PAS OK POUR MOI

Le **Œil de Janus** (ou le Jeu du 6 et du 9) est un outil qui permet de changer de point de vue en portant un regard différent sur les choses, en prenant du recul et de la hauteur sur les évènements.

6

9



Question 5 :

À quoi servent les 3 clés de ce module ?

Question 5 :

À quoi servent les 3 clés de ce module ?

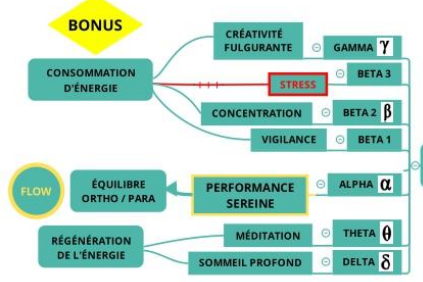
À ouvrir les verrous qui emprisonnent notre énergie de vie



La transmutation

MODULE 2

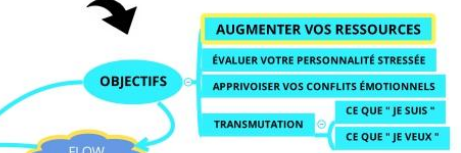
L'ALCHIMISTE



J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE SAIS QUI JE SUIS

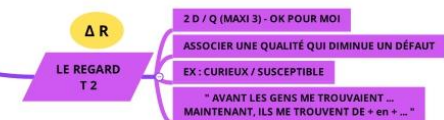


SOURIRE INTÉRIEUR

FLOW



CLÉ N° 2 JANUS



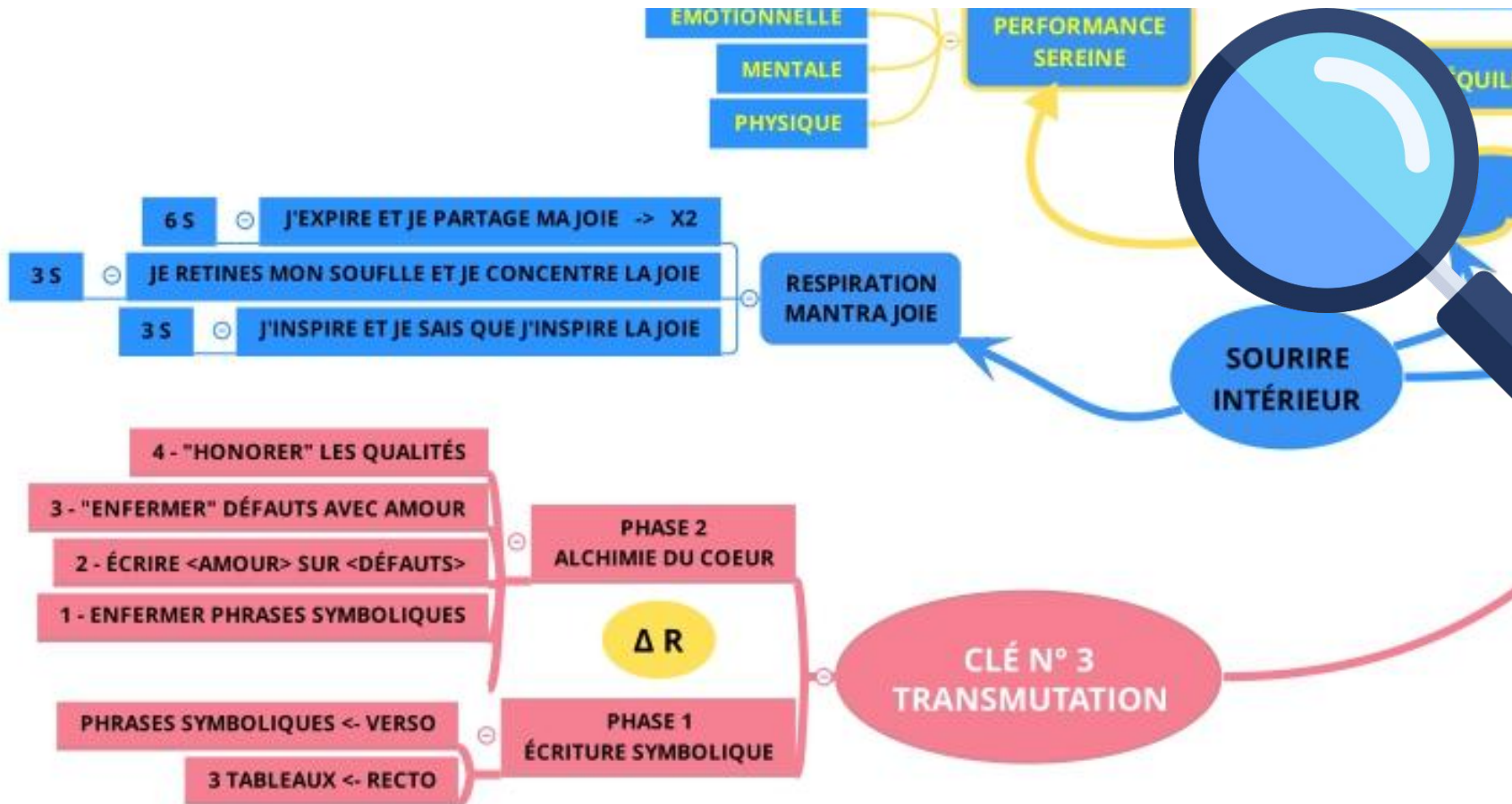
Question 6 :

La transmutation s'effectue à deux niveaux, lesquels ?

Question 6 :

La transmutation s'effectue à deux niveaux, lesquels ?

**Transmutation du CORPS
Transmutation du COEUR**



1

Commencez par une Delta-Respiration pour accéder à la Pleine-présence.

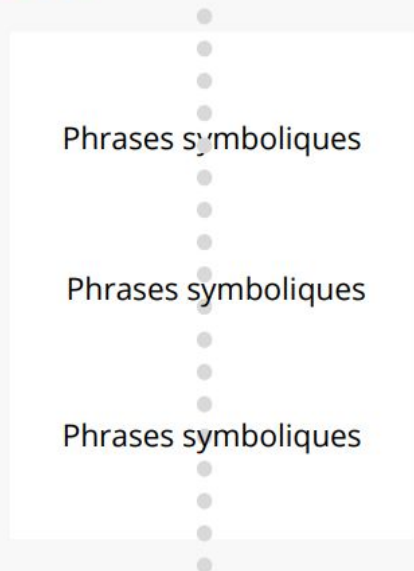
Pliez votre feuille en deux, de façon à avoir vos défauts d'un côté et vos qualités de l'autre.

2

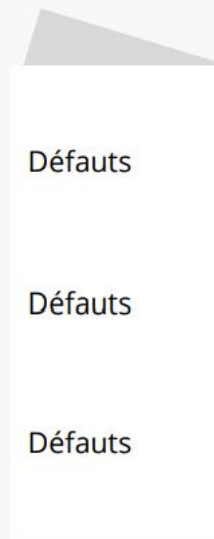
Recto



Verso



Pliage



3

Ecrivez le mot "AMOUR" sur toute la hauteur de la demi-feuille consacrée à vos défauts.

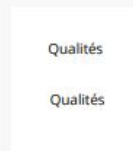
Écriture



Pliage



Partie visible



Pliez la feuille en deux de façon à "enfermer" cette énergie d'amour pour qu'elle continue à travailler sur vos peurs. Vous ne verrez plus alors que vos qualités.

4

Sur votre bureau



Dans un cadre



5

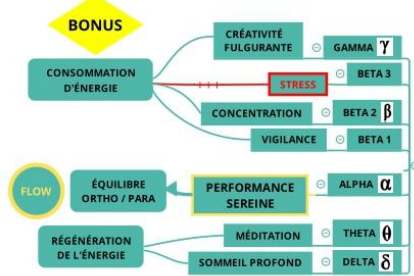
Placez cette feuille pliée à un endroit visible. Ce symbole de votre transformation intérieure va vous accompagner chaque jour.



Le Flow

MODULE 2

L'ALCHIMISTE



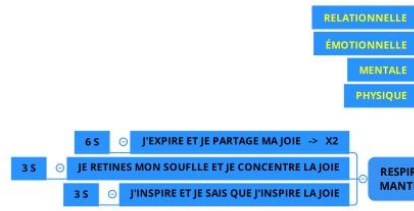
J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE SAIS QUI JE SUIS

AUGMENTER VOS RESSOURCES

- ÉVALUER VOTRE PERSONNALITÉ STRESSÉE
- APPROPRIER VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS
- CE QUE "JE SUIS"
- TRANSMUTATION
- CE QUE "JE VEUX"



PRÉALABLE

- RESPIRATION
 - 1 MN SB2 / 3 MN CC / 1 MN SB2
 - ATTENTION => PLEINE PRÉSENCE => CONSCIENCE

LES 2 ÉNERGIES FONDAMENTALES

- AMOUR et PEUR
- TOUTES LES ÉNERGIES
 - MENTALES
 - NEURO-ÉMOTIONNELLES
 - COMPORTEMENTALES

CLÉ N° 1 ÉCRITURE

- SE DÉFINIR - PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ
- QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS
- 3 TABLEAUX D - Q
 - T1 : SELON MOI
 - T2 : SELON LES AUTRES / OK POUR MOI
 - T3 : SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI



LE SECRET T1

- 2 D / Q -> SELON MOI
- JUMELER
 - 1 QUALITÉ
 - 1 DÉFAUT
- EX : JALOUX / CONSCIENT
- " AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "



DIEU ROMAIN DES TRANSITIONS

- DÉBUT / FIN
- 2 VISAGES
- PASSÉ / FUTUR

LE REGARD T2

- 2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI
- ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT
- EX : CURIeux / SUSCEPTIBLE
- " AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ... MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

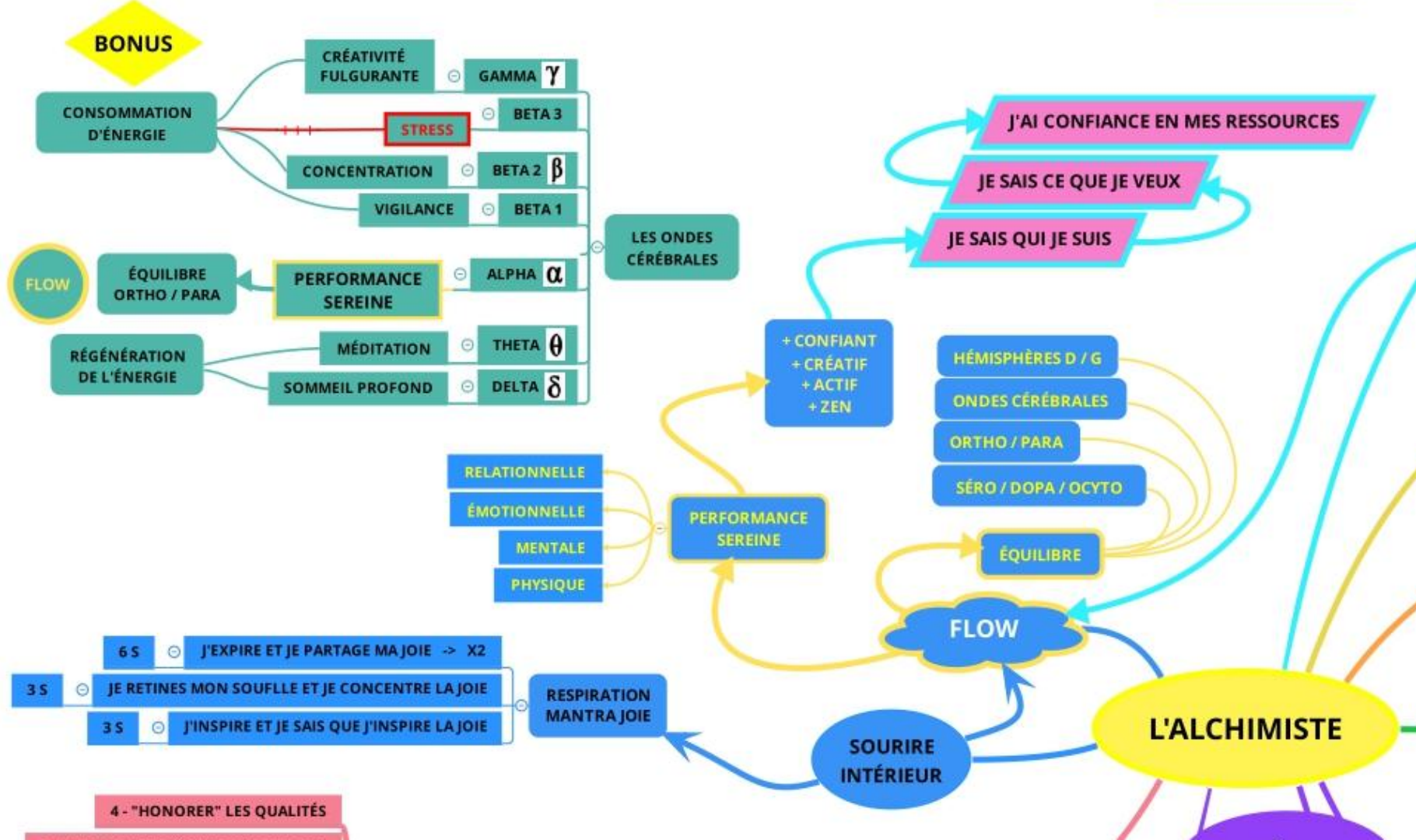
Question 7 :

Quel est le chemin le plus court pour passer en état de FLOW ?

Question 7 :

Quel est le chemin le plus court pour passer en état de FLOW ?

Une simple Delta-respiration, suivie d'un Sourire Intérieur (training 3-3-6 avec une phrase-mantra).



SOURIRE INTÉRIEUR

1

INSPIRATION PROFONDE

Effectuez une inspiration profonde pendant 3 secondes en répétant mentalement : "Lorsque j'inspire, je sais que j'inspire la joie."



RÉTENTION PLEINS POUMONS

2

Retenez votre respiration pendant 3 secondes en répétant mentalement : "La joie envahit mon plexus et mon corps.."

3

EXPIRATION LENTE

Expirez lentement pendant 6 secondes en répétant mentalement "J'expire et je partage ma joie", 2 fois consécutives pour arriver au double de l'inspiration.



A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Jessica vous explique qu'elle s'est disputée avec son amie Aude, ce qui l'impacte beaucoup. Elle se sent fatiguée, et a l'impression de ne plus avoir d'énergie.

En groupe :

Que pouvez-vous proposer à Jessica afin qu'elle prenne du recul sur la situation, et retrouve de l'énergie ?

VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Carole pratique du tennis en loisirs, ses amis lui proposent d'intégrer leur équipe pour des compétitions locales entre clubs, elle est très enthousiaste, mais a besoin de s'y préparer pour être en pleine énergie au moment des rencontres.

En groupe :

Comment allez-vous aider Carole à se préparer, afin qu'elle se sente prête pour chacun de ses événements.

Quels conseils allez-vous lui donner pour qu'elle se sente sereine, et en confiance.

VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Pierre, jeune entrepreneur, vient d'apprendre qu'il a été sélectionné pour recevoir un prix lié à son activité. Il est invité à la soirée de remise des prix. Il a du mal à y croire. Il aimerait profiter de ce moment pleinement, et du coup sollicite votre aide.

En groupe :

Quel est l'outil que vous allez lui proposer pour qu'il vive cet instant avec présence, joie et acceptation?

VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Vous discutez avec Mathilde, elle vous dit ne pas très bien comprendre ce qu'est une émotion, et aimerait en savoir plus sur ce sujet.

En groupe de 3 :

Expliquez-lui quelles sont les 2 énergies fondamentales avec leurs côtés positifs et négatifs

Parlez-lui des 6 émotions de base en développant chacune

VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Chrystelle fait de la danse classique depuis de nombreuses années, elle vous dit que pendant ces moment-là, elle se sent complètement bien, sereine et performante.

En groupe de 3 :

A quoi cela vous fait-il penser, comment appelle t-on cet état ?

Que se passe-t-il au niveau physiologique , développez ?

Quel est l'outil-Delta qui est lié à cet état, comment le pratiquer ?

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** On ne peut rien apprendre à un être humain tant qu'il ne sait pas qui il est
- 2** Réaliser une transmutation en transformant vos défauts et qualités en ressources (en énergie vitale)
- 3** Accéder à un espace de performance sereine grâce à l'état de Flow

**Retrouvez-nous
sur Instagram**



Sondage : passage à l'action !

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

