

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



#OneTeamOneDream

70% 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

Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout

Nutrition

NeuroNutrition & G. Stress

MicroNutrition & Phyto

Parcours Entrepreneur

GymWaouw & Bonus 5.3

🧠 Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3

Connaissance de soi

🌞 Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20	21	22	23	24	25	26
	<p>17h30 – 18h00 🧠 TD Stress Débutant</p> <p>18h30 – 19h15 🧠 Neuro & Gestion du Stress Atelier Questions Réponses ?</p>		<p>17h30 – 18h00 🧠 TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p>	<p>12h45 – 13h45 🧠 Neuro & Stress Atelier Compétences</p>		

**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

Formatrice 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



12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

→ Respiration

→ Relaxation

→ Gestion des émotions

13h40 – 13h45

Débrief en 3 mots

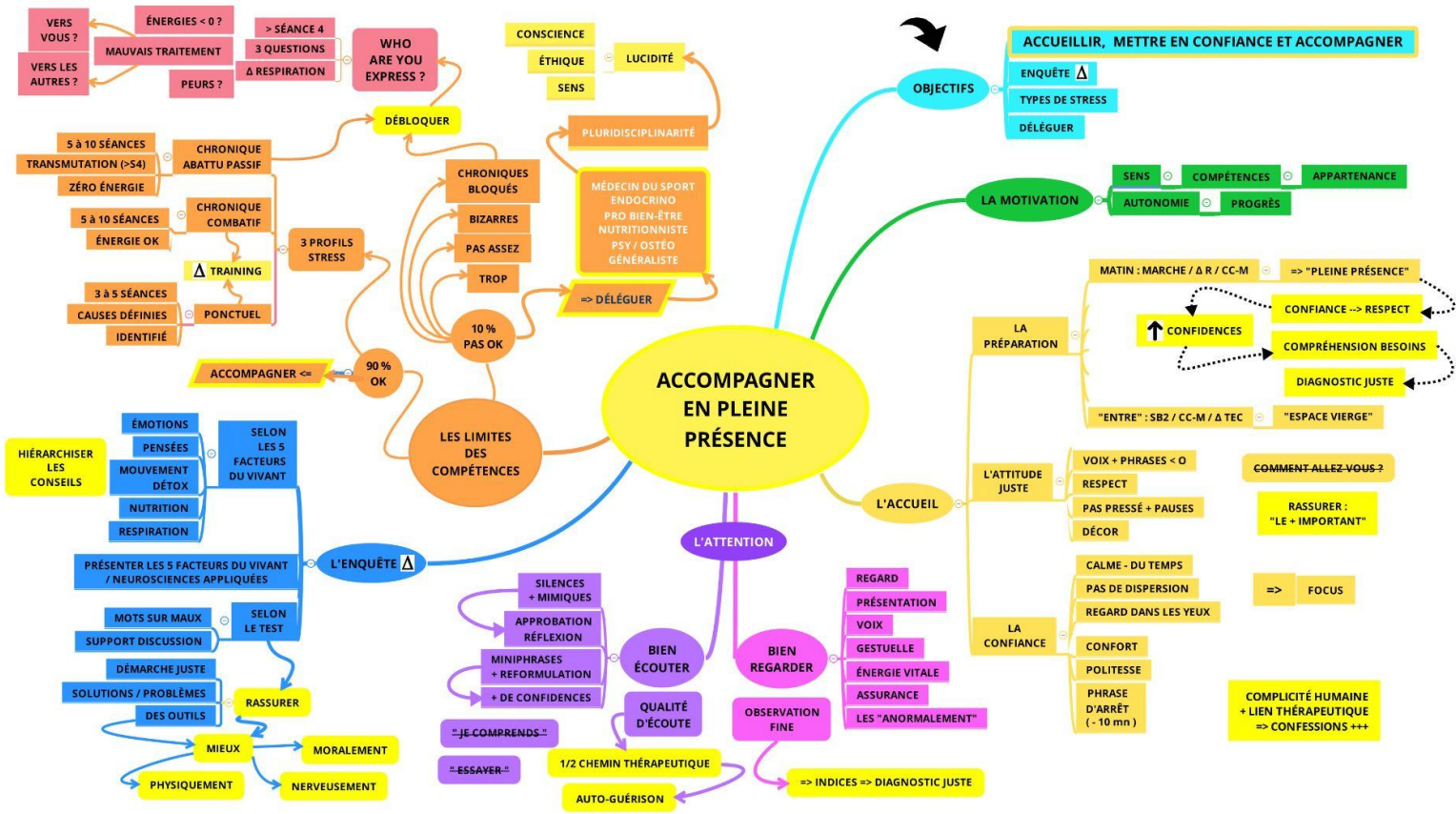
Cas pratique :

Mme Piscine, une infirmière de 50 ans, travaille dans un hôpital public. Elle se pose la question de sens par rapport à son travail, face à la surcharge grandissante et aux manques de moyens qu'elle rencontre.

Elle ressent une énorme perte d'énergie et de motivation qui l'inquiète.



MODULE 4



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 Δ

TYPES DE STRESS

DÉLÉGUER

LA MOTIVATION

SENS

COMPÉTENCES

APPARTENANCE

AUTONOMIE

PROGRÈS



L'Accueil

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



L'ACCUEIL

LA PRÉPARATION

MATIN : MARCHÉ / Δ R / CC-M

=> "PLEINE PRÉSENCE"

↑ CONFIDENCES

CONFIANCE --> RESPECT

COMPRÉHENSION BESOINS

DIAGNOSTIC JUSTE

"ENTRE" : SB2 / CC-M / Δ TEC

"ESPACE VIERGE"

L'ATTITUDE JUSTE

VOIX + PHRASES < O

RESPECT

PAS PRESSÉ + PAUSES

DÉCOR

COMMENT ALLEZ-VOUS ?

RASSURER :
"LE + IMPORTANT"

CALME - DU TEMPS

PAS DE DISPERSION

REGARD DANS LES YEUX

=> FOCUS

LA CONFIANCE

CONFORT

POLITESSE

PHRASE
D'ARRÊT
(- 10 mn)

COMPLICITÉ HUMAINE
+ LIEN THÉRAPEUTIQUE
=> CONFESSIONS +++

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

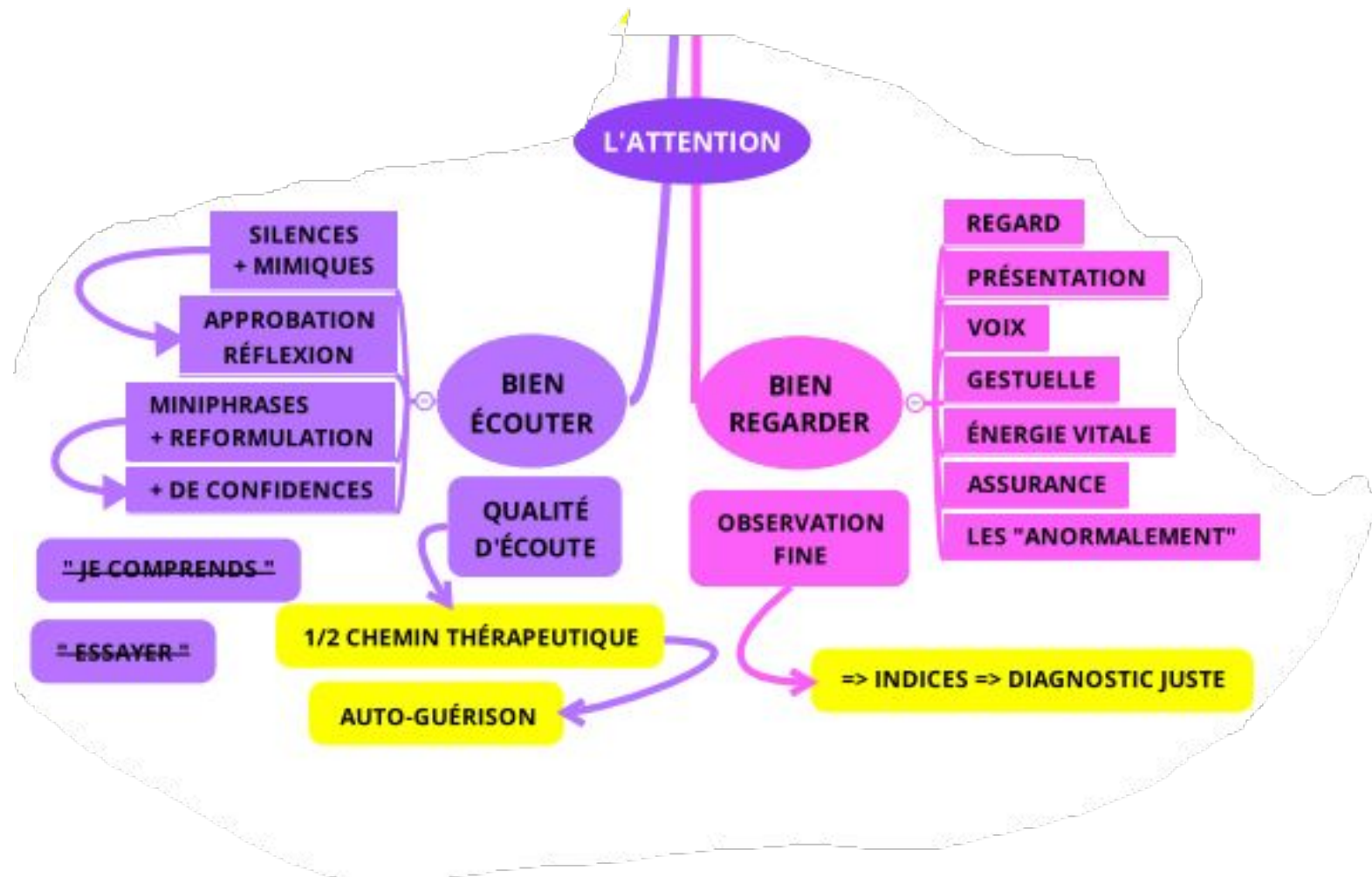
Question 3 : Elle a du mal à s'exprimer, semble fermée

**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**



L'ATTENTION

SILENCES
+ MIMIQUES

APPROBATION
RÉFLEXION

MINIPHRASES
+ REFORMULATION

+ DE CONFIDENCES

BIEN
ÉCOUTER

QUALITÉ
D'ÉCOUTE

"JE COMPRENDS"

"ESSAYER"

1/2 CHEMIN THÉRAPEUTIQUE

AUTO-GUÉRISON

BIEN
REGARDER

OBSERVATION
FINE

REGARD

PRÉSENTATION

VOIX

GESTUELLE

ÉNERGIE VITALE

ASSURANCE

LES "ANORMALEMENT"

=> INDICES => DIAGNOSTIC JUSTE

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

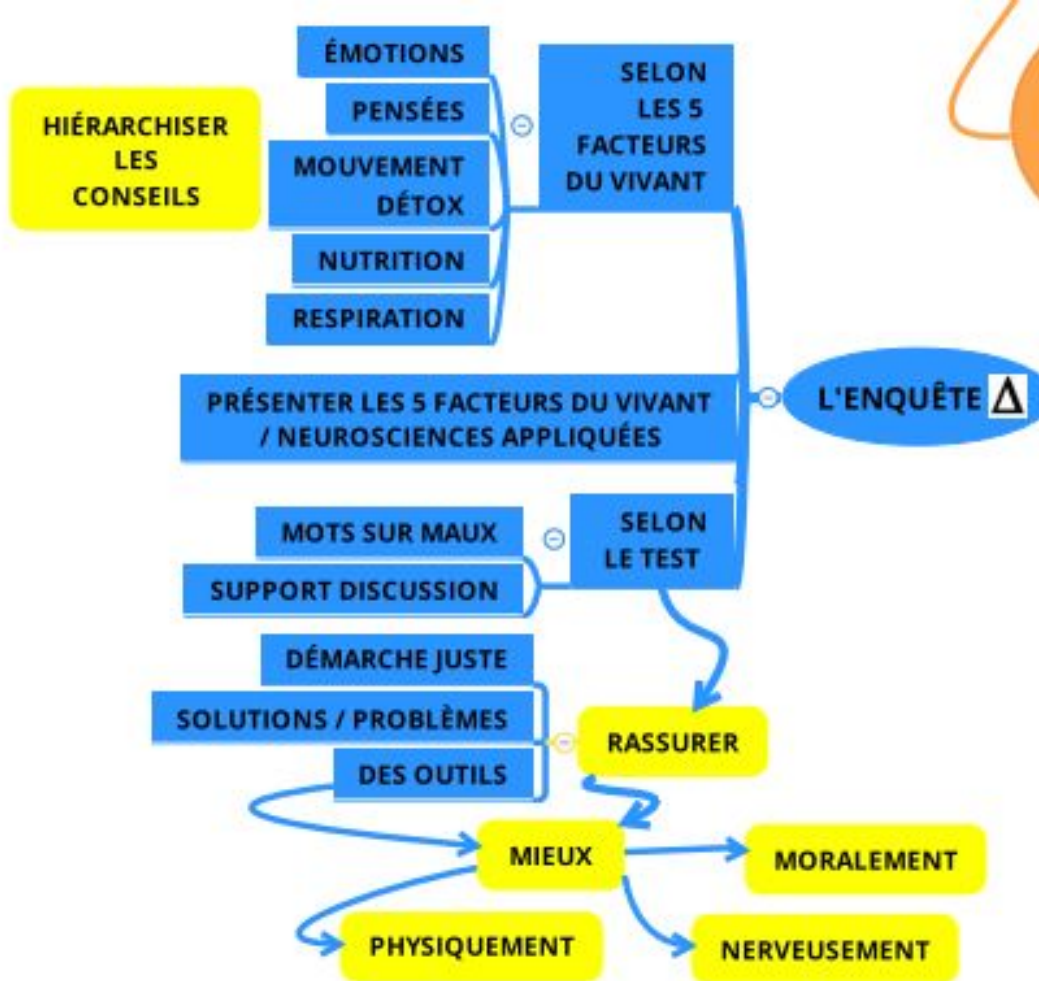
« Je peux vous
aider... »



Les erreurs à éviter

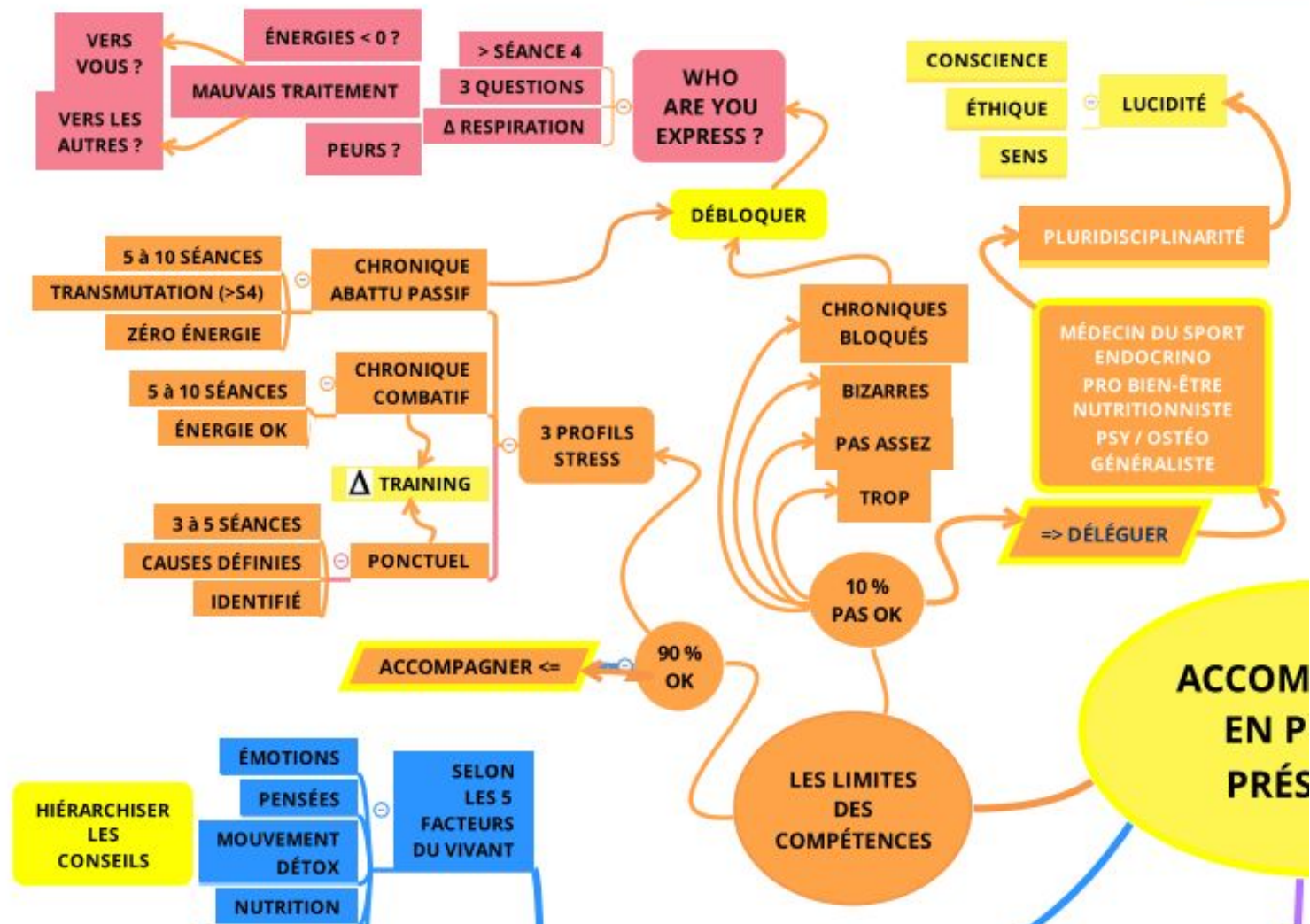
On ne note rien pendant
les 15 premières minutes
et on ne dit jamais
« Je comprends... »

Les Limites des compétences

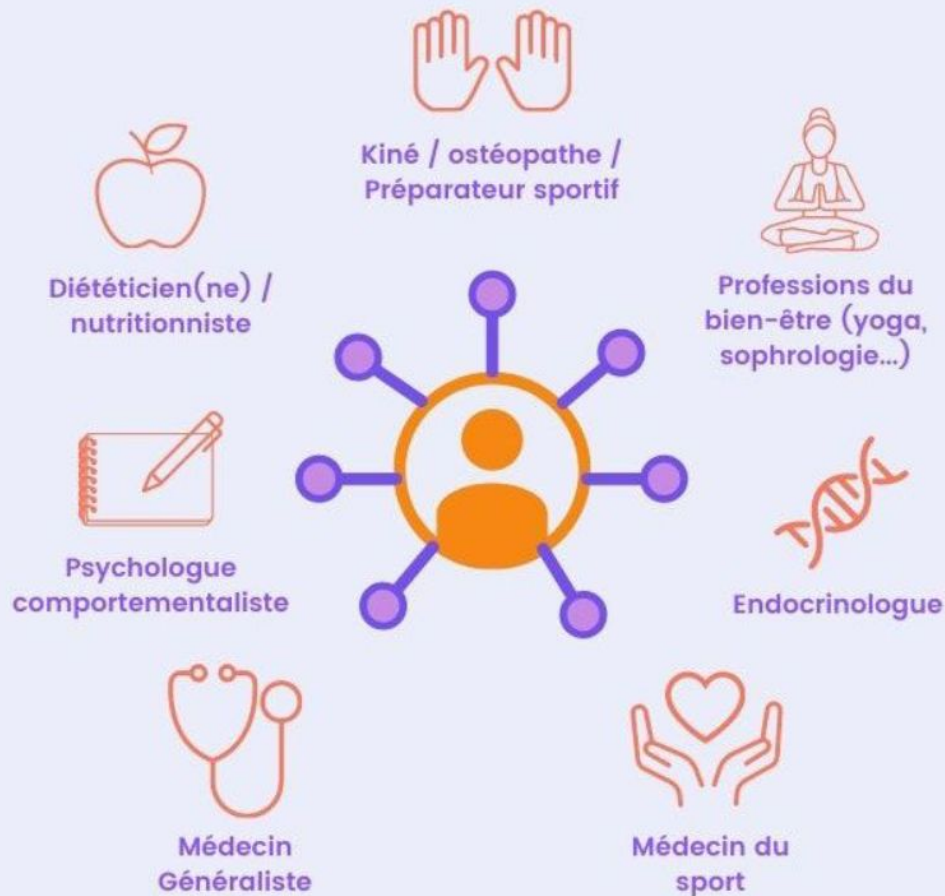


Question 4 : Lorsqu'elle se livre, elle fond en larmes

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



À QUI DÉLÉGUER ?





A vous de passer à la pratique .



Votre exercice du week-end



VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Joséphine est une jeune maman de jumeaux qui ont 1 an. Elle se sent débordée.

Son mari absent la semaine, Joséphine gère les enfants et le quotidien toute seule.

Elle a décidé de venir vous voir pour un accompagnement.

En groupe de 3

Quel semble être le profil-types de stress de Joséphine ? Argumentez

Quel nombre de séances lui proposez-vous pour l'accompagner ?

Quels outils pensez-vous lui proposez au cours des différentes séances ?

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.