

CALENDRIER INTERACTIF DES ATELIERS DE GROUPE - AOÛT

Vous pouvez pointer le rdv de votre choix pour le rejoindre.



**CHAQUE SEMAINE,
LUNDI 18H30**

ATELIERS RÉUSSITE

3 salles - 3 ambiances

Nutrition

sur Google Meet

Stress

Entrepreneur

sur ZOOM

MARDI 12H

PERMANENCE

SE REPÉRER

DANS L'UNIVERS 5.3

sur Google Meet

MARDI 12H45

ATELIER INSTAGRAM

**Audit des comptes Instagram
des Ambassadeurs 5.3**

sur Instagram @ecole5.3

5.3 | **ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ**

**BLOC 2 : GESTION DU
STRESS & PRÉP. MENTALE**

MERCREDI 13H00

ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

3 AOÛT

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



10 AOÛT

#2 Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels

17 AOÛT

#3 Gérer votre stress et votre mental au quotidien



24 AOÛT

#4 Accueillir et accompagner [...] une personne stressée

31 AOÛT

#5 Maîtriser et transmettre les 5 outils de gestion du stress [...]

**BLOC 3 : PARCOURS
ENTREPRENEUR**

JEUDI 13H00

ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

4 AOÛT

#4a Recruter mes clients avec les partenariats

11 AOÛT

#4b Recruter mes clients avec les Réseaux Sociaux

18 AOÛT

#5 Fidéliser mes clients pour la vie

25 AOÛT

Atelier 5 étoiles



1ER SEPTEMBRE

#Bonus Le mindset de l'entrepreneur

**BLOC 1 : NUTRITION
SANTÉ**

VENDREDI 13H00

ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

5 AOÛT

#1 L'équilibre Alimentaire

12 AOÛT

#2 Besoins énergétiques & IMC

19 AOÛT

#3 Connaitre les critères de qualité & savoir décrypter les étiquettes

26 AOÛT

#4 Accompagner avec un programme et des outils nutritionnels

2 SEPTEMBRE

#5 L'IG : Le critère de qualité des glucides