

## COACHING :La préparation mentale aide à la performance

### Fiche Prestation

#### **La préparation mentale d'aide à la performance sert à quoi ?**

Les séances de préparation mentale, individuelles ou collectives, permettent d'améliorer les performances tout en préservant l'équilibre et la santé de l'individu. Elles permettent de prendre conscience des nombreux paramètres mentaux présents dans chaque activité, sportive ou non, pour les travailler en vue de s'améliorer.

L'objectif étant de développer, renforcer et optimiser les capacités mentales pour que les qualités physiques, techniques émotionnelles et tactiques soient exprimées pleinement en vue de réaliser une performance, de manière autonome, bienveillante dans un maximum de bien-être.

Comme pour les habiletés physiques, les habiletés mentales s'améliorent par l'entraînement

Pour établir un plan de progrès, il est nécessaire d'effectuer une évaluation d'origine appelé « point 0 ». Cette évaluation permet d'expliciter les besoins et d'identifier les motivations

# COACHING :La préparation mentale aide à la performance

## Fiche Prestation

### Comment est –elle mise en œuvre ?

La préparation mentale agit sur les capacités à

1. gérer le stress ; les émotions, la concentration,
2. améliorer la confiance en soi et les capacités à se projeter

Les séances se décomposent en trois phases :

- 1) les phases d'explicitation permettent de définir de façon précise, sans induire, les causes racines des performances, ou réussites avec comme objectif de les transformer en véritables forces,  
Elles deviendront des ressources potentielles en cas de doute,

Champs d'application :

*Echéance sportive*

*Reprise sportive suite à une blessure, une maladie,*

*Rebondir après un licenciement,*

*Faire face à une opération, une maladie chronique,  
un divorce, un décès.*

*Préparer un examen, une naissance, un projet de  
reconversion, ou un départ à la retraite.*

Elles permettent de :

- mettre en adéquation les attentes et les motivations
- définir les techniques spécifiques nécessaires au processus d'amélioration.

- 2) les phases d'entraînement mental sont basées sur des techniques spécifiques, de type :

*relaxation dynamique, mindfulness, concentration, méditation,  
cohérence cardiaque, cardiofeedback sophrologie, défocalisation*

Leur mise en pratiques permet de recueillir les effets phénoménologiques pour mesurer les biens faits, et les progrès

Nota : Suite aux progrès effectués et à l'appropriation des techniques, dans un deuxième temps 'une mise pratique de façon autonome peut être déployée.

## COACHING :La préparation mentale aide à la performance Fiche Prestation

### **Comment est –elle mise en œuvre ?**

3) les phases d'échange sur le vécu lors des séances (ressentis corporels et émotionnels) font prendre conscience des progrès et mesurent l'amélioration. Elles permettent d'affiner les objectifs, les motivations, et d'adapter les techniques

Le nombre de séances varie selon plusieurs paramètres listés ci-dessous :  
Les problématiques de chacun(e), l'assiduité, les objectifs fixes, le temps que l'on se donne pour atteindre les objectifs, la mise en place d'entraînements en autonomie.

### **Qui concerne-t-elle ?**

La Préparation Mentale concerne un public très large, comme les Sportifs , Managers, Seniors, adolescents, enfants, handicapés moteur, personnes atteintes de maladies chronique etc.

### **Quel Secteur d'activité concerne-t-elle ?**

La Préparation Mentale concerne tous les secteurs d'activités sportifs, artistiques, managériaux, médicaux et paramédicaux, la relation d'aide, les ressources humaines, le coaching, le secteur de la culture, le monde des PME et TPE, l'insertion, etc.

## COACHING :La préparation mentale aide à la performance

### Détail de Prestation

#### **Combien**

Séances individuelles 25€/H

Carnet de 10 Séances de 1H 150€

Tarifs de groupe spécifique à de la Sophrologie (4 personnes Mini 8 personnes maxi) 7€/H par personnes

Nota : 20% de réduction sur les tarifs pour toute personne titulaire d'une licence annuelle aviron de type A et I

#### **Où déroulent les séances ?**

TASL IMPASSE DE LA GLACIERES OUEST 31200 TOULOUSE

#### **Quand**

Mardi 18H-20H

Vendredi 18H 20H

Dimanche sur Rendez-vous