

DYNAMISEZ UN MENTAL DE VAINQUEUR

Le saviez-vous ? Pour améliorer sans cesse leurs performances et arriver les premiers, les sportifs de haut niveau ont appris à développer leur mental. Des techniques qu'il est possible de reproduire dans le monde de l'entreprise. Voulez-vous avoir un mental « Gagnant » ? Les exigences entre le monde du sport de haut niveau et celui de l'entreprise (TPE) se rejoignent de plus en plus.

Tout comme à un athlète de haut niveau, on demande désormais à n'importe quel manager d'augmenter ses performances, d'atteindre des objectifs de plus en plus élevés, de gérer une pression de plus en plus forte. Rien de tout cela n'est possible sans être doté d'un mental de gagnant. Et cela s'apprend, comme le prouvent les plans d'entraînement des sportifs professionnels qui ont depuis longtemps intégré cette dimension. Cette préparation mentale vise à développer leur capacité, à s'économiser au niveau énergétique, à améliorer leur estime de soi, leur capacité de concentration, accepter leurs erreurs ou encore prendre du recul face à certaines situations.

Objectif(s)

- Construire un mental gagnant, utiliser l'imagerie mentale, renforcer la confiance en soi.
Améliorer ses performances.
Gérer son stress et son état émotionnel.

Programme

- Faîtes évoluer vos croyances limitantes en croyances positives.
- Vivez en direct l'apport des nouvelles pensées et de la psychologie positive.
- Identifiez les freins qui vous empêchent de réussir dans votre vie.
- Apprenez à mieux gérer votre stress et votre état émotionnel.
- Dynamisez la visualisation mentale pour plus de réussite dans vos projets professionnels.