

ACCEDER A LA CONFIANCE, OPTIMISER VOTRE POTENTIEL.



Bien dans ta tête!
Bien dans ton corps!

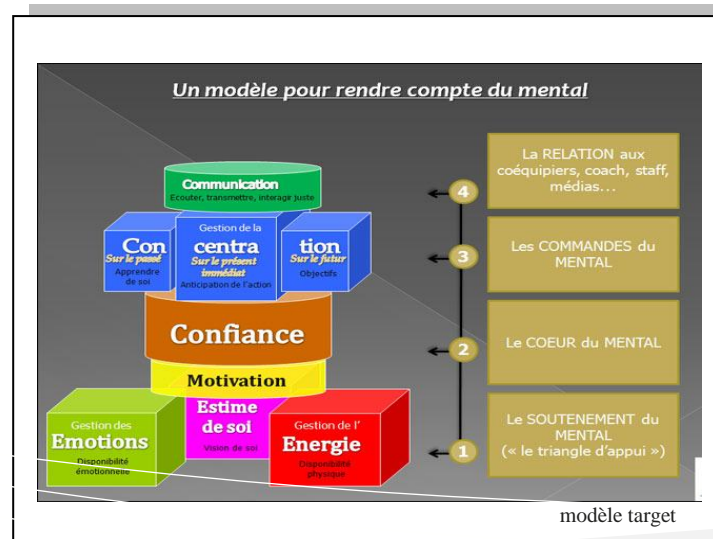
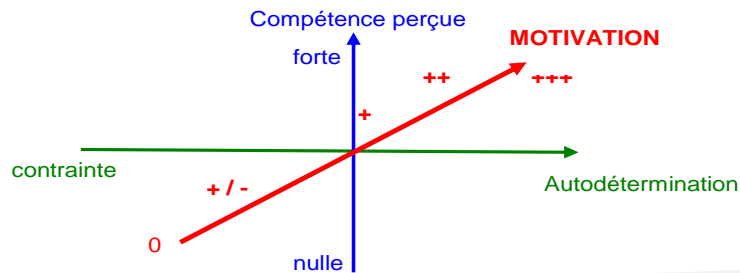
Jean Marc BONNARY
Préparateur mental

Diplômé de la faculté des sciences et du sport de Dijon en performance mentale.

diplômé du centre national des sports de la défense, formateur aux techniques D'optimisation du potentiel,

Praticien certifié en Programmation neurolinguistique.

LA MOTIVATION



Nous pouvons considérer que la motivation d'un individu est influencée à la fois par le sentiment de compétence et par le sentiment de libre-choix. Nous pouvons visualiser sur le modèle la motivation qui est la résultante de ces deux composantes

« être motivé, c'est essentiellement avoir un objectif, décider de faire un effort pour l'atteindre et persévérer dans cet effort jusqu'à ce que le but soit atteint ».

le maître mot du mental : LA CONFIANCE

Mais qu'est ce que la confiance ?
Existe t'elle, comment la reconnaître ?

Je joue en confiance.
J'ai perdu en confiance
J'ai retrouvé la confiance
Il n'a pas confiance en lui...



C'est d'abord un ressenti, très volatile :
Etre assuré de ses possibilités, croire en ses capacités...

Qui dépend essentiellement d'autres facteurs

lesquels ?

LA CONCENTRATION

Se concentrer c'est d'abord orienter et focaliser ses champs d'attention. Parce que, dans l'action, la focalisation de l'attention entraîne une concentration précise, qui, associé à l'émotion adaptée déclenche décisions et intuition.

Passé : exploiter son passé

Présent : connecté sur l'action immédiate

Future : visualise son futur

MENTAL' FORM

Telephone : 07 86 83 45 79

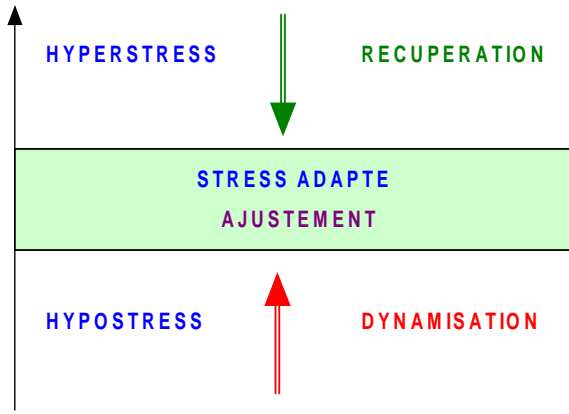
preparateurmental@a-pm.f

siret 791 026 248 000 17

TECHNIQUES MENTALES D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE (TMOP)

QU'EST CE QUE LES TMOP?

Une méthode qui permet d'apprendre à se situer dans sa zone d'activation optimum, d'optimiser ses performances en accédant à ses compétences selon les exigences de la situation rencontrée et en mobilisant ses ressources en fonction du moment.



"Vous ne savez PAS BIEN RECONNAITRE la nature et l'origine de vos émotions positives ou négatives, ce qui est un frein à leur gestion en fonction de vos besoins. Vos outils de CONTROLE EMOTIONNEL sont INSUFFISANTS pour votre équilibre ou votre performance".

"Vous développez une ASSEZ FORTE SENSIBILITE au STRESS que vous ne savez pas forcément gérer ni Cibler vos situations-problèmes et vos facteurs de stress. Apprenez les outils pour y remédier".

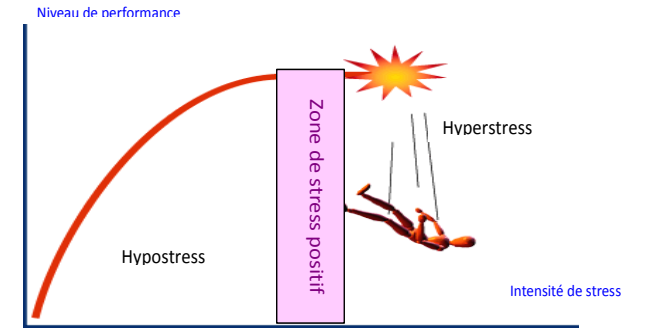
"Vous NE SAVEZ PAS récupérer de la fatigue et RESSOURCER votre ENERGIE, qui permet d'être totalement DISPONIBLE et de réguler motivation, confiance et concentration juste. Apprenez à utiliser les techniques de relaxation".

"Réussir brillamment une action, c'est se concentrer puissamment sur celle-ci et savoir accompagner l'état de fluidité lorsqu'il apparaît. Vos outils et vos actions sont encore trop souvent des FREINS. CORRIGEZ les et renforcez-les".

"Tout l'art de terminer fort une action importante est de ne jamais se laisser déconcentrer. Vous êtes PLUTOT VULNERABLE aux DISTRACTEURS qui peuvent vous déstabiliser. Apprenez à les repérer et à les éviter".

"Certaines de vos croyances sont TRES LIMITANTES parce que trop RIGIDES ou NEGATIVES. Elles sont facteur de frein, d'inadaptation et de déséquilibre. Identifiez-les et reconstruisez-les pour les rendre stimulantes, positives et fluidifiantes".

"Vous ne savez PAS vous RE-MOTIVER PAR RECONSTRUCTION DE VOS OBJECTIFS. Vous risquez de ne pas savoir surmonter un échec perçu comme important".



OBJECTIFS DE LA METHODE

Cette formation permet d'acquérir des techniques qui utilisent des procédés tels que la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Vous apprendrez à les utiliser en toute autonomie, la bonne technique au bon moment.

Cette méthode permet également d'apprendre à gérer ses émotions, son énergie et son estime de soi. Se motiver par les objectifs et ainsi rétablir le facteur confiance. Apprenez à vous concentrer sur l'action en vous protégeant des distracteurs externes. Développer une bonne communication avec vos entraîneurs et partenaires.

NOS TARIFS

N'hésitez pas à demander nos tarifs adaptés à vos besoins.

NOUS TRAVAILLONS AVEC DES SPORTIFS DE TOUTS NIVEAUX ET DE TOUTES DICIPLINES.
NOUS POUVONS APPORTER DES SOLUTIONS PERSONNALISÉES A VOS BESOINS.



MENTAL' FORM
Telephone : 07 86 83 45 79
preparateurmental@a-pm.f
siret 791 026 248 000 17