

Préparation mentale

Technique qui consiste à utiliser nos capacités mentales afin de préparer l'atteinte d'un objectif



Souvent utilisée par les sportifs de haut niveau, incontournable pour les sportifs de très haut niveau, elle devient de plus en plus accessible à tous et s'adapte à tous types d'objectifs (évolution professionnelle, orientation scolaire, réussite d'examen, développement personnel, confiance en soi...)

Le préparateur mental « classique » accompagnera plus particulièrement les sportifs.



Le préparateur mental, disposant d'autres combinaisons de techniques, accompagnera ceux qui sentent qu'ils peuvent évoluer, ceux qui savent qu'ils ont des capacités supplémentaires encore inconnues, ceux qui se voient comme des acteurs de leur vie ou comme des chefs d'orchestre.



Mon travail de préparateur mental me permettra de choisir les techniques appropriées, et ce, en fonction de l'objectif à atteindre et la personnalité du « maestro », vous !

L'accompagnement est suivi par Agnès RIOT
Consultante, Somatothérapeute

Animatrice de formation depuis 15 ans en développement de performances,
Somatothérapeute depuis 10 ans,
Consultante depuis 6 ans : accompagnement en entreprises
en santé, bien-être et sécurité comportementale.

Techniques utilisées :

Sophrologie
Auto-Hypnose
Cohérence cardiaque
Communication thérapeutique
Anatomie et physiologie humaines

 **FORMATION CONSEIL**

14, rue du Pressoir

41 160 SAINT HILAIRE LA GRAVELLE

Déplacement en France et pays francophones

+33 (0)2.36.45.16.57

+33 (0)6.11.54.43.11

agnes.riot@snfconsult.com

<http://www.snfconsult.com>



Organisme de formation N° 24 41 01072 41
enregistré auprès de la DiRECCTE Centre