

# PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale est un accompagnement à la performance soit pour une échéance spécifique, soit dans le cadre plus global de vos fonctions et de vos enjeux d'évolution. Ma valeur ajoutée tiendra dans ma capacité à faire émerger chez vous vos solutions, recadrer une situation, éclairer un « angle mort » dans votre vision du monde et du business, lever des croyances limitantes, etc. Je pourrai aussi faire des apports théoriques ou encore vous enseigner des techniques de conscience de soi pour de meilleures performances business (exemple : technique de respiration pour être calme et posé, technique de concentration pour avoir les sens en éveil, etc.).

## **1<sup>ER</sup> ENTRETIEN (environ 1h, gratuit)**

- Explication de ce qu'est la préparation mentale et de mon approche
- Découverte de votre environnement business, de vos besoins / enjeux

## **GO/NO GO**

- En fonction du fit, de votre maturité face au changement, des honoraires pratiqués
- Rédaction du contrat d'accompagnement

## **8 À 12 SÉANCES D'1H30**

- La 1ère session est utilisée pour affiner vos objectifs et les indicateurs de réussite de l'accompagnement qui seront intégrés au contrat; cela se fait en 1 to 1 si vous êtes dirigeant, ou en réunion tripartite ou quadripartite (avec votre N+1 et votre DRH généralement)

- Contenu des séances : j'utilise des outils et techniques variées selon vos enjeux et votre cycle de changement. Par exemple : le feedback, le recadrage, le questionnement paradoxal, la confrontation, des modèles et grilles de lecture de leadership, des techniques de relaxation et de visualisation, etc.
- Lieu : dans un lieu proposé par mes soins, et qui peut varier en fonction de vos enjeux et du cycle de l'accompagnement (mes bureaux, un lieu extérieur pour un coaching « marchant », un lieu propice à la prise de hauteur, etc.)

## **UNE SÉANCE BILAN**