

Se préparer mentalement



*"Une des clés du succès est la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en soi est la préparation"*

Arthur Ashe



Des idées pour viser plus haut

Confiance, progrès, objectif, sens, performance...

L'exigence du sport de haut niveau et celle de l'entreprise sont les mêmes.

La préparation mentale est un élément clé de la victoire pour le sportif et l'entreprise moderne qui veut gagner. Sur la base d'outils et de techniques utilisées par les sportifs de haut niveau, apportez du neuf à votre management : Rayonnez, rendez visible l'invisible, simple ce qui est complexe, possible l'impossible...

Accompagnement individuel

DES SPORTIFS de tout niveau sur leur préparation mentale.

Vous voulez progresser, améliorer votre classement, prendre confiance, prendre du plaisir...

DES MANAGERS

Vous avez une demande spécifique, un thème que vous souhaitez développer tel que :

- Atteindre et maintenir la performance
- Gérer votre stress et vos émotions
- Développer votre leadership
- Révéler le potentiel maximum de vos équipes
- Générer une dynamique d'équipe
- Remplir votre capital confiance

Conférences

- Découvrir la préparation mentale
- Mental de vainqueur

Jérôme SARTRE
Tél : 06.68.39.53.60
jerome.sartre@gmail.com
www.ose-formation.com



Coach mental en sports de haut niveau

Formé par Perf in Sport qui accompagne 3 clubs du Top 14, 5 clubs de ligue 1 et la FFF.

Consultant certifié Process Com®,

Outil pour mieux se connaître, améliorer sa relation à l'autre et créer de la cohésion.

Passionné de sports dont l'Ultra Trail.

A bientôt dans un monde de réussite !

