



© photo - harris.com



***Coaching – Préparation mentale
– Entraînement au management***

VIVEZ VOTRE VIE
DE SPORTIF ET DE DIRIGEANT
COMME UN CHAMPION

**PERFORMANCE - MOTIVATION
COHESION D'EQUIPE
SANTÉ**

ATELIERS – FORMATIONS – CONFÉRENCES

Ateliers

(3 heures - Intra entreprise)

- **Motiver et s'engager** : L'art de bien fixer ses objectifs.
- **Réguler son stress** : Reconnaître, Accepter et Gérer ses Émotions !
- **Développer la cohésion d'équipe** : Passer d'un groupe à une équipe.
- **Gérer et optimiser son temps** : Développer de l'efficacité.
- **Gérer ses ressources** : Gérer son énergie.
- **Développer la confiance en soi** : Croire en ses capacités

Thèmes au choix



Conférence – Interview

(2 heures - Intra entreprise)

- **1 entraîneur et/ou un sportif de haut niveau**
- **Des thèmes choisis avec l'entreprise**
- **Animation sous le format d'une interview**
- **Questions et réponses avec l'assemblée**
- **Liens avec le monde du sport et l'entreprise**



Viktor LOCKWOOD : Capitaine Equipe de France de Hockey sur Gazon. JO 2024
Frédéric DUSART : Entraîneur Equipe de Basket Féminine, Champion de France et Champion d'Europe

Formation – Optimiser son potentiel

(1-2 jours – Intra ou Inter entreprise)

- Optimiser son **potentiel**
- Apprivoiser et gérer son **stress**
- Gérer et réguler son **énergie**
- Gérer sa **récupération**



Formation – Forger un mental performant !

(6 jours – Intra ou Inter entreprise)

- Optimiser son **potentiel**
- Apprivoiser et gérer son **stress**
- Gérer et réguler son **énergie**
- Calibrer et planifier ses **objectifs**
- Bien se connaître
- Gérer ses **émotions** et ses **croyances**



Team Building « Défi – Plongée sous-marine »

(1 jour - Intra entreprise)

- **La conduite du changement**
- **La cohésion d'équipe**
- **La gestion du stress**
- **Le rôle des leaders**

(Groupe 10 personnes maxi)



Prenons **RDV** et parlons de vos **projets** !

- **Arnaud LE LOUETTE**
- 20 ans expérience en entreprise
- **Coach Professionnel** certifié (RNCPI)
- **Préparateur Mental** (Diplômé DU de Préparation Mentale et Psychologique du Sportif, à Lille)
- 06-86-21-62-11 / www.a2lconseil.fr

