

# A2L FLOW – FORMAT COURT

Manager sa performance comme  
une course d'endurance.

LUCIDITÉ. MÉTHODE. RÉGULARITÉ.



# L'ENTREPRISE EST UN ULTRA-TRAIL.

Un manager engagé dans la durée vit la réalité du sportif d'endurance :

- **Pression** continue.
- **Effort** long.
- **Ajustements** permanents.

**On ne gagne pas sur un coup d'éclat, mais par l'alignement et la régularité.**

Pour les dirigeants pratiquant : Trail, Triathlon, Vélo, Golf.

# LE RESET STRATÉGIQUE.

Un cycle intensif en 6 séances.

Conçu pour ajuster la trajectoire sans s'engager dans un accompagnement long.

- ✓ Clarifier sa trajectoire.
- ✓ Lever les freins internes.
- ✓ Sécuriser l'objectif.
- ✓ Installer des routines mentales.

# LA LOGIQUE DU PARCOURS



4 piliers FLOW pour passer de l'effort subi à la performance choisie.

# 1 FONDATION

■ Identité de manager & Objectif (1 Séance).

Comme au départ d'une course, tout commence par le **cap**.

- Clarifier **l'identité managériale**.
- Vérifier **l'alignement** (Ambition / Valeurs / Énergie).

“Sans fondation claire, la course devient **subie**.”

— START —

# 2.

## LIBÉRER – DÉPOLARISATION

Concept / Dépo / Peur (3 Séances).

Dans l'effort long, ce ne sont pas les jambes qui lâchent en premier. Ce sont les pensées.

- **Neutraliser les croyances** limitantes.
- **Réduire l'impact des peurs** (échec, jugement).
- **Alléger le "sac à dos mental"**.

# 3.

## L'OBJECTIF

Dépolarisation de l'Objectif (1 Séance).

Un objectif mal positionné crée pression et dispersion.

- **Passer d'un objectif 'subi'** (stressant) à un **objectif 'choisi'** (mobilisateur).
- **Neutraliser la charge émotionnelle** de l'enjeu.

“En endurance, mal gérer son objectif mène au **sur-régime.**”



Premium Outdoor Editorial

# Flow

# 4.

## OPTIMISER & WINNING ACTION

Routines & Diagnostic Mental (1 Séance).

Installer la structure de la performance durable.

- Diagnostic mental personnalisé.
- Identification des zones de dispersion.
- Mise en place de routines (Nutrition mentale et rythmes).



# REPRENDRE LA MAÎTRISE.

Ce que permet le programme court **A2L FLOW** :

- **CLARIFIER** son cap.
- **ALLÉGER** la pression interne.
- **SÉCURISER** son objectif.
- **ALIGNER** posture de sportif et posture de leader.

# PRÊT POUR LE DÉPART ?

Arnaud  
LE LOUETTE

A2L Conseil  
06 86 21 62 11  
[www.a2lconseil.fr](http://www.a2lconseil.fr)

*Manager dans la durée, c'est comme courir un ultra.  
Ne forcez pas, ajustez.*