



PRÉPARATION MENTALE

Et si vos collaborateurs prenaient de la hauteur pour être mieux équipés mentalement ?

inovéoz 

VOTRE BESOIN

Vous souhaitez accompagner vos collaborateurs confrontés à :

- Une capacité de concentration difficile ou énergivore
- Un manque de confiance en eux
- Une baisse d'énergie physique et mentale qui perdure
- Du stress répétitif, subi et non contrôlé

NOTRE APPROCHE

Le travail de cet atelier s'articule autour de trois piliers : la motivation, le bonheur et la performance.

Tout d'abord, nous invitons les participants à s'interroger individuellement, au travers d'une grille de lecture spécifique, puis collectivement en débriefing, sur les notions d'autonomie, de compétence, d'appartenance, de plaisir, de progrès et d'engagement.

Ensuite, nous effectuons un travail sur les routines : il s'agit ici d'identifier les bonnes et les mauvaises, et de remplacer les mauvaises par les bonnes. Ce travail de nettoyage passe par un travail d'introspection sur le discours interne de chacun. Cela nous mènera à un travail de construction et de mise en place d'une routine de substitution pour revenir à de la performance.

Enfin, le groupe expérimentera activement les concepts et outils autour de l'imagerie mentale et de la gestion du stress afin de s'entraîner et de les transformer en habitudes.





BÉNÉFICES ✓

- Consolider les capacités de concentration et de clarté intellectuelle
- Renforcer la confiance en soi et sa résilience
- Réactiver ses ressources personnelles
- Apprendre à mieux accueillir et gérer des situations stressantes

MODALITÉS PRATIQUES 📅

- 1 journée de 1 à 6 participants
- 1 animateur coach grand sportif

L'accompagnement peut être complété avec :

- + 1 coaching individuel pour accompagner la personne sur un plan plus large
- + 1 journée supplémentaire type séminaire autour de la prise de conscience corporelle et mentale par la pratique de la boxe (voire du yoga selon les besoins) afin de pousser l'exercice de travail introspectif encore plus loin



« Vous pouvez aider autrement vos collaborateurs en leur proposant un format d'accompagnement plus atypique et très efficace afin qu'ils surmontent leurs obstacles et qu'ils retrouvent de l'énergie mentale et physique. »

 **Votre référent**

Camille Aoun
+33 6 15 22 50 35
contact@inoveoz.com