

CONFÉRENCE

Gestion Mentale Sport



*La gestion mentale
pour quoi, pour qui ?*



CATHERINE BARON
Thérapie - Hypnose - Coaching

CONFÉRENCE

LA GESTION MENTALE POUR QUOI, POUR QUI ?



Comment augmenter votre plaisir, votre concentration ou vos performances ?

Il est communément accepté que la performance c'est dans la tête, que le sport c'est 80% de mental !

Paradoxalement, la préparation mentale est très peu abordée voire inexistante dans la pratique.

Notre monde omet souvent de prendre en considération le facteur émotionnel. Hors, c'est la maîtrise de nos émotions qui nous permet de gérer les différents stress liés à nos pratiques sportives. Quel sportif n'a pas eu un manque de motivation à l'entraînement, une peur d'effectuer un mouvement, de l'anxiété à aborder un obstacle ... Pour d'autres, c'est un incident ou un accident qui peuvent être un frein allant de l'appréhension au blocage total. Même indemne de blessures physiques, des traumatismes psychologiques peuvent survenir et perdurer, sabotant le plaisir que devrait procurer l'activité.

Les conséquences pour le sportif peuvent être variables allant de la peur de revenir dans la même situation ou la prise de risques inutiles pour éviter à tout prix de se retrouver dans la même configuration.

Chaque action stressante déclenche des réactions au niveau cérébral qui tendent à nous faire perdre notre sang-froid. C'est notre capacité à anticiper qui nous permet de rester dans le rationnel et de ne pas céder à l'émotion qui dicte une conduite souvent inappropriée.



CONFÉRENCE

LA GESTION MENTALE POUR QUOI, POUR QUI ?



C'est dans ce contexte qu'une approche en gestion mentale aide à mieux appréhender chaque situation afin de rester concentré, vigilant et réactif.

Lors de cette soirée, je vous exposerai les différents thèmes qui constituent la base d'une bonne gestion mentale. Afin de vous donner une idée de votre capacité à jouer avec votre mental, vous aurez l'occasion d'expérimenter quelques activités dédiées.

Cela sera aussi l'occasion d'échanger, de partager vos expériences afin d'enrichir votre pratique.



OBJECTIFS

- **COMPRENDRE**
les mécanismes du mental
- **EXPÉRIMENTER**
votre capacité à jouer avec votre mental
- **ÉCHANGER, PARTAGER**
vos expériences afin d'enrichir votre pratique





CATHERINE BARON

Thérapie - Hypnose - Coaching

www.catherine-baron.com

info@catherine-baron.com

