

Gestion Mentale Sport

COMPRENDRE - AGIR - AUGMENTER SON PLAISIR
ET SES PERFORMANCES



CATHERINE BARON
Thérapie - Hypnose - Coaching

Gestion Mentale Sport

OBJECTIF ET CONTENU



OBJECTIF

Le contenu du cours est fixé selon les besoins spécifiques et la durée désiré de celui-ci. L'objectif est de mettre en place des stratégies de gestion mentale applicables dans le domaine d'activité. Celles-ci sont enseignées par le biais d'exercices variés et nombreux et permettent au sportif de les intégrer selon ses besoins dans sa pratique.

CONTENU

- Comprendre le mental
- La gestion des objectifs et de la motivation
- Gérer son énergie
- Reconnaître et gérer ses états émotionnels
- Libérer les blocages émotionnels
- Ancrer des états d'être positifs
- Reconnaître les signes du stress et de la peur
- Identifier les discours internes négatifs
- Chasser ses croyances limitantes
- Consolider la confiance en soi
- Renforcer l'estime de soi
- Améliorer l'attention et la concentration
- Apprendre de ses erreurs - potentialiser ses réussites



Gestion Mentale Sport

CONDITIONS



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Cours dans la région fribourgeoise (Suisse)

Minimum 5 participants

Cours ailleurs en Suisse

Minimum 8 participants

Cours à l'étranger

Minimum 10 participants

PRIX DU COURS PAR PERSONNE

- 2 jours CHF 400.00 (env. 14 heures)
- 1 jour CHF 200.00 (env. 7 heures)
- 1/2 jour CHF 100.00 (env. 3 heures)

COMPRIS DANS LE PRIX

- Le support de cours
- Audios mp3 de certains exercices

NON-COMPRIS

- Location de la salle nécessaire pour le cours
- Frais de déplacement et de logement pour la formatrice (hors région fribourgeoise)





CATHERINE BARON

Thérapie - Hypnose - Coaching

www.catherine-baron.com

info@catherine-baron.com

