

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Ce que
je vise

Période 1	Période 2	Période 3
<p>Les enjeux</p> <ul style="list-style-type: none">- Ce qui est « en jeu » dans mes logiques de succès et d'échecs,- Identification des <i>drivers</i>,- Travail d'ancrages multi disciplines (AT / PNL⁴). <p>→ <i>Séances de coaching et d'équicoaching</i></p> <p>Les objectifs associés</p> <ul style="list-style-type: none">- Définition et entraînement sur des objectifs spécifiques,- Expérimentation « dedans / dehors » des états du <i>Flow</i>.	<p>Les priorités de travail</p> <ul style="list-style-type: none">- Les séquences de ressourcement,- Les routines de mise en énergie,- Le monitoring de la balance « doutes / confiance » sur les différentes phases de la compétition <p>→ <i>Séances de travail énergétique & de coaching</i></p> <p>→ <i>Séances de préparation mentale</i></p>	<p>Renforcement et croissance</p> <p>Plan de charge et suivi des indicateurs liés aux :</p> <ul style="list-style-type: none">- Facteurs motivationnels,- Sources d'envies et de plaisir,- Maîtrise de soi,- Développement de la confiance,- Renforcement de l'estime de soi. <p>→ <i>Séances de préparation mentale</i></p>



Michael Camardese Conseil & formation

Préparation Mentale / Supervision / Coaching / Equicoaching

www.michaelcamardese.com



Omnicité



MCCf est une activité du groupe Omnicité SA SCOP à capital variable

RCS PARIS 492 196 209 - SIRET 492 196 209 000 26 - Code naf 8299Z TVA INTRACOM : FR28492196209

Siège social : 70, rue Amelot 75011 Paris - tel: 00 (33) 1 53 19 96 15