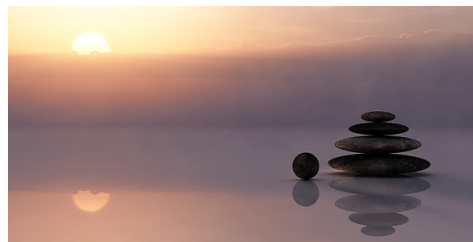


# La Préparation Mental c'est comment ?

- Historique
- La PM dans la vie de tous les jours
- La PM dans le sport
- Bibliographie

## Atelier Mindfulness :

- Présentation
- Quelle utilisation : Energie, douleurs, relaxation
- Mise en Pratique
- Retour



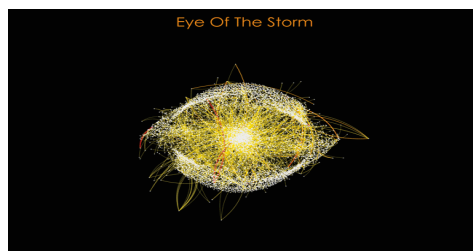
## Atelier Respiration :

- Influence de la respiration sur le corps et le mental : la respiration c'est la vie... mais comment ?
- Quels types de respiration ?
- Cohérence cardiaque
- Respiration au carré
- Mise en Pratique
- Partages d'expériences



## Atelier Visualisation :

- Types de visualisation : associé/dissocié
- Les bénéfiques et les risques : positive/négative
- Faire et défaire
- Chronologie : un temps pour tout
- Mise en Pratique
- Retours



## Atelier But et Objectif

- Définition
- Pour aller où et comment ?
- SMART
- Mise en Pratique
- Retour commun



## Atelier le Bonhomme de la performance

- Présentation : qui es-tu ?
- Utilisation
- Mise en Pratique
- Réflexion commune



## Atelier Entretien d'Explicitation :

- Présentation
- Contrat d'attelage
- L'évocation
- Cadre d'utilisation
- Système
- Mise en Pratique
- Retour

