HÉLÈNE HERVIEU
COACHING

CONFÉRENCE · DEMI-JOURNÉE · JOURNÉE

QVCT · PERFORMANCE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Préparation mentale : les clés du sportif au service de votre performance

Mobiliser ses ressources au bon moment, avec performance et bien-être

En entreprise, tout se joue souvent au mental.

Les moments à enjeux : prise de parole, réunion décisive, conversation sensible avec un manager ou un client.

Le stress qui déborde : les objectifs grimpent plus vite que les ressources pour les atteindre.

Le dialogue interne : doutes, ruminations, « et si ça rate ? » qui pèsent sur la performance.

L'énergie dispersée : on s'épuise sur ce que l'on ne maîtrise pas, au détriment du reste.

LA PROMESSE

À un certain niveau, tout le monde maîtrise la technique. **La différence se fait au mental.**

Des outils de sportifs de haut niveau, simples et concrets, pour donner le meilleur de soi au moment clé.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre ce qu'est la préparation mentale et à quoi elle sert au travail

02 Identifier les leviers qui agissent sur son mental

03 Expérimenter des outils concrets, utilisables au quotidien

04 Aborder ses enjeux avec plus de confiance et de sérénité

PROGRAMME

01 Le mental, de quoi parle-t-on ?
Ce qu'évoque « avoir un gros mental ». La préparation mentale : un ensemble de techniques pour agir sur l'esprit au service d'une action.

02 Les 6 leviers du mental
Énergie, émotions, estime de soi, motivation, concentration, communication. Être disponible physiquement et mentalement, au bon moment.

03 Stress et zone d'influence
Le stress, écart entre objectifs et ressources. Distinguer ce que je maîtrise de ce qui m'échappe, et mettre son énergie là où l'on a la main.

04 Imagerie et projection mentale
Revisiter ce qui a bien fonctionné, puis se projeter dans la réussite d'un objectif important. Exercice guidé en séance.

05 Rituels, dialogue interne et respiration
S'occuper plutôt que se préoccuper : créer ses routines, travailler son discours interne. La respiration abdominale pratiquée ensemble.

Chacun repart avec

4 outils de préparation mentale testés en séance, une lecture claire de ses leviers et de ses freins, et un objectif porteur de sens sur lequel s'engager.

FORMAT CONFÉRENCE

Sensibiliser
- Les clés de la préparation mentale et ses 6 leviers
- Imagerie mentale et respiration en direct
- Questions-réponses avec la formatrice
- Idéal pour un large groupe

FORMAT DEMI-JOURNÉE

S'approprier
- Tour des enjeux et des freins de chacun
- Zone d'influence sur vos situations réelles
- Imagerie guidée, rituels et respiration
- Groupe restreint, vrai travail de fond

FORMAT JOURNÉE

Ancrer durablement
- Les 6 leviers du mental approfondis
- Pratique guidée des 4 outils
- Mises en situation sur vos enjeux du moment
- Objectifs porteurs de sens et plan d'action

MODALITÉS PRATIQUES

Public	Collaborateurs et managers, sans prérequis	**Sur mesure**	Cadrage préalable, exemples issus de votre entreprise	**Lieu**	Dans vos locaux ou à distance, quel que soit le format
Méthode	Apports courts, exercices pratiques, échanges	**Suivi**	Évaluation à chaud et à froid avec RH, supports remis	**Handicap**	Accueil et moyens pédagogiques adaptés



VOTRE FORMATRICE

Hélène Hervieu

Coach professionnelle certifiée RNCP · Formatrice en gestion du stress, communication et RPS

Joueuse de tennis en compétition depuis 25 ans, puis biochimiste et manager pendant 18 ans chez Pierre Fabre, Hélène connaît la pression de la performance de l'intérieur. Depuis 2018, elle accompagne dirigeants, managers et équipes sur le stress, les émotions et les relations sensibles. Certifiée PSSM (Premiers secours en santé mentale), DISC et CNV.

+1 000 h de formation animées

+400 personnes accompagnées en coaching

« Nous sommes tous les sportifs de haut niveau de notre propre vie. »

Programme adaptable à votre entreprise · Parlons-en

06 60 81 34 01 · helene.hervieu75@gmail.com
www.helene-hervieu-coaching.com · 91 Grande Rue, 92310 Sèvres