

Proposition d'Atelier

Découvrir la Performance Mentale

Par :

Marion Laizeau

Mental to Perform
COACHING & PRÉPARATION MENTALE

Contact : ma.laizeau@gmail.com

06 77 39 86 86

Programme : Découvrir la performance mentale

Objectif :

Généraux : Être initié à la performance mentale pour soi et ses patients

Pédagogiques :

- Connaître les 7 éléments de potentiel de la performance mentale Méthode Target
- Comprendre les mécanismes de l'accès à la fluidité
- Appréhender les outils permettant de gérer les émotions
- Optimiser la concentration

Public : Ostéopathes Diplômés d'État

Durée : 2h

Lieu de la formation : Proposé par le commanditaire

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques et méthodologiques et pratiques. L'intervenante s'appuiera sur son expérience pour proposer une intervention proche de la réalité des professionnels

Programme de la soirée :

- La Méthode Target : présentation
- Le modèle de Performance mentale
- Le diagnostic de Performance mentale
- Les outils des éléments de performance : Gestion des émotions, de l'énergie, améliorer son estime de soi
- Découvrir un outil : La Situation Fluidité Performance

L'intervenante :

Marion Laizeau, dont le premier métier est infirmière. Ce métier a été choisi afin d'apporter de l'aide et de créer un contact privilégié avec ses patients. Par ailleurs, elle a toujours été sportive, et est passée par différentes disciplines tels que la natation, le rugby, le fitness. Lors d'une réorientation professionnelle, elle a naturellement choisi de se former au coaching et à la préparation mentale, elle est aujourd'hui Coach certifiée Méthode Target, une formation issue du sport de haut niveau enseignée à l'université. Elle est également formée à la Communication Non Violente depuis 2009 et praticienne en Psychologie positive. Elle accompagne des sportifs de haut niveau afin d'améliorer leur performance, et réalise des coachings en entreprise pour stimuler la cohésion d'équipe. Afin de parfaire sa formation, Marion termine actuellement le DU de Coaching à l'IAE de Toulouse.