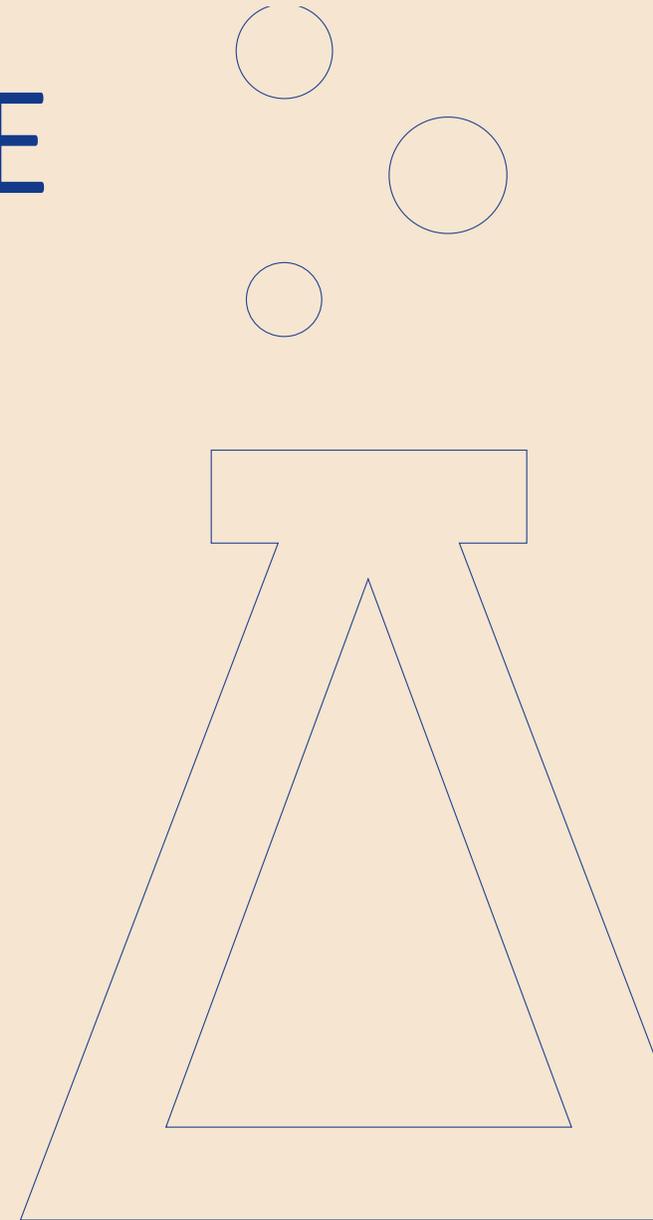


# LA PREPARATION MENTALE

- Le préparateur mental
- Travailler avec un préparateur mental
- Je suis étudiant, pourquoi travailler avec un préparateur mental?
- Je suis sportif, pourquoi travailler avec un préparateur mental?
- La fixation d'objectifs





# Préparateur Mental

## Savoir-faire



Ecouter



Impliquer



Proposer



(S')Adapter



Valoriser

## Savoir-être



Empathique



Authentique



Respectueux



Neutre



Ouvert



## Travailler avec un Préparateur Mental

Améliorer ses **Performances**  
quel qu'en soit le domaine



Apprendre sur **Soi**  
et **Ses modes de**  
**fonctionnement**



Développer  
son **Bien-être**



Gagner en  
**Autonomie**



Avoir un **espace**  
**d'écoute libre sans**  
**jugement et**  
**protégé**



Progresser **par**  
**étapes et prendre**  
**conscience de Ses**  
**progrès**

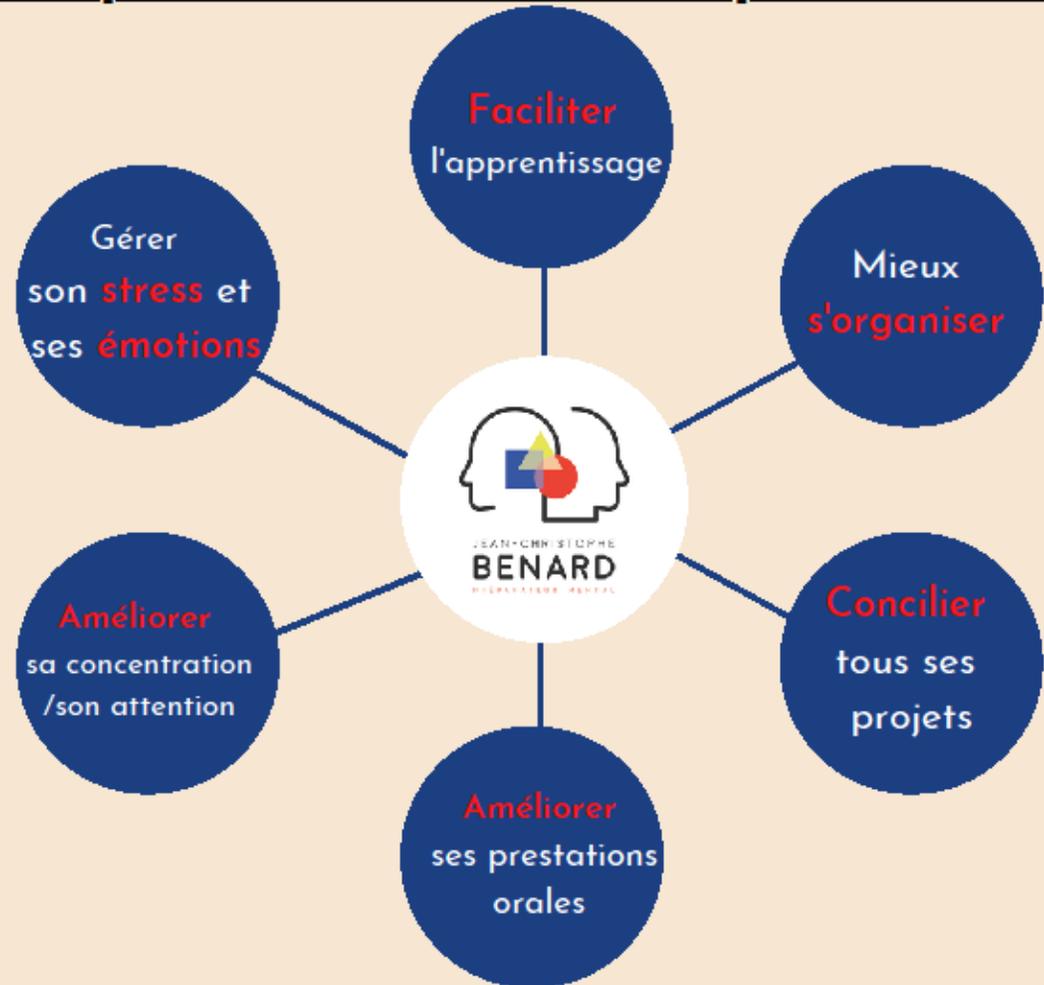


Apprendre à **se**  
**valoriser et devenir**  
**positif**





## Je suis étudiant : Pourquoi travailler avec un Préparateur Mental





**Je suis Sportif :**  
**Pourquoi voir un Préparateur Mental ?**

Apprendre à **Gérer** ses émotions

Apprendre à **Gérer** son stress

**Renforcer et Maintenir** sa concentration et son attention

**Se fixer** correctement des objectifs

Apprendre à **concilier et harmoniser** sa vie quotidienne et sa vie de sportif

**Développer / réguler / Ajuster** ses stratégies à l'approche des échéances



**Préparer** sa reconversion

**Gagner** de l'estime et de la confiance en soi

**Améliorer** ses performances

**Gérer** sa blessure



# La Fixation D'Objectifs

Une fixation d'objectifs, lorsqu'elle est faite correctement,  
peut avoir de grands intérêts pour chacun

## Intérêts de la fixation d'objectifs

- 1** Augmenter sa **confiance en soi**
- 2** Diminuer son **stress** et son **anxiété**
- 3** Développer et ajuster des **stratégies** et **techniques**
- 4** Maintenir plus longtemps ses **efforts** / **Persévération**
- 5** Maintenir sa **concentration**, guider son **attention**
- 6** Amélioration sa **productivité** quel qu'en soit le domaine