

CAP COACHING

Préparation mentale au service de la performance



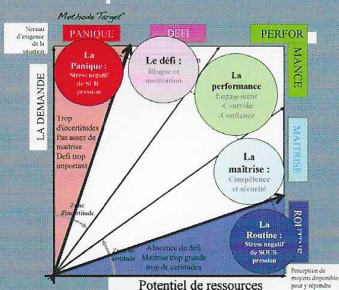
Booster son mental

Cap coaching propose d'animer une série d'ateliers courts dédiés au **Mental**.

Au-delà de la performance de l'organisation et des processus, de la qualité des produits et services proposés aux clients, **la performance de l'entreprise repose sur le mental des hommes et des femmes** qui la composent.

Chaque **nouveau défi** place l'individu dans une zone du schéma ci-dessous (PAD Méthode Target®). La production individuelle ou collective est directement liée à ce positionnement.

L'**entraînement mental** développé initialement pour les sportifs de haut niveau est totalement adapté aux entreprises. Parce qu'il donne les clés pour se positionner systématiquement dans une des zones vertueuses du schéma ci-dessous (Défi, Performance, Maîtrise), il constitue un levier de performance ET s'inscrit dans la politique de réduction des risques psycho-sociaux: l'ingrédient principal de la performance est le **plaisir**.



Notre proposition

Formule « P'tit dèj' » (ex : 8h à 9h30)

Le principe

Une série d'ateliers d'une heure, suivis de 30 minutes d'échanges autour d'un café

Le contenu

Chaque atelier traite d'un élément de potentiel mental* et se déroule comme suit :

- 15 minutes de présentation / explication
- 30 minutes d'exercices / mise en application
- 15 minutes de débriefing et de prescription, pour ceux qui veulent aller plus loin et s'entraîner

* 9, dans le Modèle de performance mentale Méthode Target

La fréquence

Celle qui semble la plus adaptée à la vie de votre entreprise. Tout est possible!

- 1 atelier par semaine / **quinzaine** / mois

Public concerné

La participation à ces ateliers donne plus de résultats si elle est basée sur le volontariat.

Ils peuvent s'adresser à tous les membres de l'entreprise (action globale) ou à un public ciblé (équipe constituée).

06 98 09 67 10

www.capcoaching.org