



JOURNÉE CONFÉRENCES ATELIERS MASTER INSEEC INITIAUX

« ADOPTER LA BONNE POSTURE
ET DÉVELOPPER UN MENTAL PERFORMANT
POUR LIBÉRER SON POTENTIEL »



ATELIER 1 - APPRIVOISER SON STRESS ET MAÎTRISER LA PRESSION

- Ecouter son corps pour accroître sa capacité d'adaptation.
Tout comme un sportif, mon corps est mon outil de travail.
- Comment acquérir des gestes et des réflexes pour gérer son stress au quotidien.
- Interview exclusive de grands sportifs.

ATELIER 2 : DÉVELOPPER SON LEADERSHIP - SPORT ET ENTREPRISE

- Jeux multiples et communs des deux environnements.
- Comment garantir un succès éthique et durable ?
- Le discours du « manager leader » et ses rouages psychologiques.

ATELIERS 3 - DÉVELOPPER SON ATTRACTIVITÉ ET SAVOIR SE VENDRE

- Bien se connaître, pour mieux connaître les autres.
- Estimer et considérer vos interlocuteurs afin qu'ils vous accordent leur confiance.
- Développer son assertivité, sa congruence, sa confiance en soi, dégager une force intérieure et une joie de vivre communicative pour rayonner et donner envie.

ATELIER 4 - SE CONSTRUIRE UN MENTAL D'ACIER

- Les composantes du mental.
- Se préparer à un évènement (entretien, compétition, soutenance...).
- Présentation d'outils (faire taire son discours interne négatif, renforcer sa confiance, déconstruire ses croyances limitantes...).

LES COACHS



(JEAN-PIERRE BARROS)

DIRIGEANT D'ENTREPRISES ET PRÉSIDENT DCF RHÔNE

Direction commerciale à temps partagé, Conseils stratégiques
Incubateur d'idées de business, Stratégies de Réseaux, Stratégie digitale,
Formations commerciales, coaching



(DORIAN MARTINEZ)

COACH, PSYCHOLOGUE DU SPORT ET FORMATEUR AGRÉÉ

DESS Psychologie et Sport, DEA Philosophie, DU Droit pénal et Sciences Criminelles,
tronc commun brevet d'état sportif. Fondateur de Sport Protect.



(SYLVAIN EYROULET)

COACH PROFESSIONNEL, FORMATEUR ET PRÉPARATEUR MENTAL
CERTIFIÉ MÉTHODE TARGET

Fondateur d'ACCEL'PERF (www.accelperf.com) et organisateur de la journée MASTER INSEEC.



(LAETITIA VILLECOURT)

COACH ET PRÉPARATEUR MENTAL AUPRÈS DE SPORTIFS, ÉTUDIANTS
ET PROFESSIONNELS

Organisation et animation de formations - Responsable d'une SS2i et d'un magasin informatique.



(ANNE CARON)

COACH (CERTIFIÉE MÉTHODE TARGET), PRÉPARATEUR MENTAL,
SOPHROLOGUE (INDIVIDUELS, SPORTIFS, ENTREPRISES)

Licence de psychologie, Intervenante pour le suivi de sportifs pôles espoirs (Direction
Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale). Formatrice écoles supérieures.