



PRÉPA PHYSIQUE ET MENTALE POUR LES COMMERCIAUX

OBJECTIFS DU STAGE : TRANSFORMER L'ENGAGEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF.
DÉVELOPPER LEUR PRÉPARATION ET NOTAMMENT LEURS ÉMOTIONS FACE À L'ENJEU.
RENFORCER LEUR GESTION DU PHYSIQUE, DU CORPS EN ACTION ET DE LEUR
REPRÉSENTATION, DÉVELOPPER LEURS CAPACITÉS DE RÉCUPÉRATION.

ATELIER DE COACHING DE RÉFÉRENCE : SPORT ET MÉDIA

Le format : 2 JOURS

Séquence 1 : Préparation physique : les clés d'une énergie de haut niveau

Séquence 2 : Préparation mentale : les techniques fondamentales

Séquence 3 : Le match : le mental et le physique dans l'action

Séquence 4 : Récupération physique : active et passive

Séquence 5 : Récupération mentale : expérience de la relaxation

Séquence 6 : Le plan d'action, bonnes pratiques

LES FORCES DU STAGE

Les managers ou les commerciaux
renforcent leur connaissance
(mental et physique) afin de
dominer les concurrents
sur le marché, avec un
seul objectif : la
performance durable

NOS RÉFÉRENCES SUR CE PROGRAMME :



VOTRE DEVIS EN LIGNE