

ARBORESCENCE DU SITE

Page d'accueil

RUBRIQUES DU SITE

PREPARATION MENTALE ET COACHING

Mettre en fond d'écran une photo relative au coaching ou un paysage inspirant le bien-être ou une photo qui te parle

Propositions de Rubriques

VOTRE COACH	POURQUOI ?	POUR QUI	COMMENT ?	TEMOIGNAGES	MEDIAS / PRESSE	CONTACT	BLOG ?
		<ul style="list-style-type: none">• Les athlètes• Les adultes• Les entreprises					

PAGE VOTRE COACH, qui suis-je ?

PHOTO (il faudrait une photo de toi en action)

Marc, 36 ans, **professionnel** de la préparation mentale titulaire d'un diplôme de **Coach Professionnel** inscrit au RNCP, de l'**Ecole Supérieure de Coaching** avec option **préparation mentale du sportif**.

Je vous propose un **accompagnement et un suivi personnalisé** pour déployer **vos potentiels**.

Comment en suis-je arrivé là ?

Qualiticien de métier, j'ai contribué pendant plus de 10 ans à garantir la qualité des services proposés au sein d'une entreprise, **la recherche de la qualité et de l'excellence** ont donc toujours guidé mes pas.

Quel rapport avec le coaching me direz-vous ?

Il est pourtant simple dans les deux domaines, il existe une problématique, qu'il convient d'analyser afin de mettre en place un plan d'actions pour y répondre.

Comment ? Avec des outils adaptés, que je suis en mesure de vous proposer.

D'un domaine à l'autre il n'y avait qu'un pas que j'ai décidé de franchir.

Passionné de sport, pratiquant l'endurance, le cyclisme et la course de demi-fond, je suis adepte de la **performance sportive** qu'elle soit **individuelle ou collective**.

L'idée d'accompagner et d'aider les autres à **performer**, s'est imposée à moi.

Je suis convaincu qu'en chacun de nous, il y a des ressources inexplorées et inexploitées qui ne demandent qu'à éclore pour tendre vers **l'épanouissement, le bonheur et la connaissance de soi**.

Tous ces éléments m'ont amené **naturellement** à la préparation mentale du sportif et au coaching de vie.

Mes valeurs, le préalable à tout accompagnement, sont :

- ***le respect,***
- ***la bienveillance,***
- ***l'écoute et la confiance,***
- ***l'empathie,***
- ***le non-jugement et la neutralité,***

•**la confidentialité.**

Toute démarche est **personnalisée** en fonction de vos attentes et besoins.

PAGE POURQUOI ?

Mes services s'adressent à **tout individu** qui désire travailler sur lui-même.

Dans le sport ou dans la vie de tous les jours, il est nécessaire de travailler son mental afin d'optimiser son potentiel et ses performances.

Je suis **le partenaire de votre réussite**, tout est basé sur **la relation de confiance que nous tisserons.**

Je vous accompagne en développant **vos ressources, votre motivation** en anticipant les obstacles et en validant les stratégies définies ensemble vous conduisant à l'atteinte de **vos objectifs.**

Il faut toujours avoir à l'esprit que :

VOUS ÊTES AU CŒUR DU DISPOSITIF !

PAGE POUR QUI ?

Athlètes, particuliers, entreprises, une solution existe pour vous !

« Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient que ça arrive et quelques-uns font que ça arrive. »
Michael Jordan

SOUS PAGE

Les Athlètes

La préparation mentale du sportif s'adresse **aux sportifs** de tout niveau de l'**amateur au professionnel**, ma mission est de vous accompagner pour vous permettre d'atteindre **votre plein potentiel**, et d'optimiser **votre performance mentale** en travaillant **la gestion du stress** et de **la pression**, mais aussi en développant **la confiance en soi**, la **concentration** et bien évidemment la **motivation**.

Nous élaborons un **objectif comportemental** concret, visant à améliorer **votre performance**.

Différentes étapes et stratégies sont ainsi mises en place, avec des techniques comme **l'imagerie mentale**, et des moyens comme **la relaxation** pour optimiser la performance mentale avec **vos exigences sportives** à partir de vos ressources et capacités.

L'objectif est d'améliorer ou de créer **de nouvelles ressources** pour que **votre potentiel** s'exprime pleinement **en toute autonomie**.

La préparation mentale est un **élément à part entière conduisant à la réussite des athlètes**. Maintenant on le sait, à niveau physique ou tactique égal, **la différence au niveau des résultats c'est le mental !**

Il suffit d'**entraîner son mental** comme on entraîne son corps.

SOUS PAGE

Les Adultes

Le coaching de vie s'adresse, quant à lui, à tout individu qui désire travailler sur lui-même (lifecoaching) ou en période de transition ou reconversion professionnelle.

Vous êtes en **quête de sens** :

- **Retrouver un meilleur alignement de vos valeurs,**
- **Réguler vos émotions,**
- **Retrouver la confiance en soi,**
- **Retrouver un meilleur équilibre de vie,**
- **Redonner du sens à votre vie professionnelle,**
- **etc.**

Nous détenons tous, en nous, nos propres ressources et nos propres solutions, pour relever les défis de la vie, mais nous ne savons pas forcément bien les identifier.

Je vous aiderai donc à vous poser les bonnes questions, à considérer la situation sous tous les angles afin d'imaginer les meilleures solutions, **car la solution est en vous !**

D'où la nécessité que **cette démarche soit personnelle et volontaire.**

Chaque collaboration met en avant des besoins différents et spécifiques, elle s'appuie sur vos capacités et vos ressources, guidée par les notions fondamentales de **responsabilité** et de **respect** afin de préserver votre **autonomie**.

Mon accompagnement se construit sur vos besoins à un instant T de votre vie.

L'humain est au cœur de mon travail.

SOUS PAGE

L'Entreprise

Le coaching est transposable au **monde de l'entreprise.**

Les parallèles entre le monde entrepreneurial et sportif sont nombreux et ont souvent un objectif commun : **la recherche de la performance.**

Avec le développement de la QVT (qualité de vie au travail) **le coaching en entreprise** s'amplifie.

Le coaching en entreprise reste centré sur **les relations humaines**, préalable à tout bon fonctionnement ou **travail d'équipe.**

L'objectif est d'amener les équipes à évoluer, à modifier leurs comportements ou leurs pratiques dans une volonté de progression commune pour réaliser des projets, concrétiser leurs objectifs.

Mes prestations d'intervention (sous format de **séminaires**) en entreprise pour **la cohésion d'équipe** sont articulées **autour d'un objectif et de valeurs communes** s'appuyant sur **les leviers** utilisés dans le sport de haut niveau.

SPECIAL COVID-19

Dans le contexte sanitaire anxiogène actuel, vos salariés peuvent mal vivre le télétravail, la fin des relations de travail et sociales, la solitude, vous pouvez les accompagner pour répondre à ce stress ambiant, aux inquiétudes et aux questionnements de vos salariés en poste, en télétravail ou en chômage partiel....

Le coaching peut être une réponse aux problématiques actuelles liées à la période de confinement/ reconfinement / COVID-19 :

- gestion du travail à distance,

- perte de repères habituels d'organisation du travail,
- notion de performances,
- voire aussi angoisse liée au chômage partiel, à la perte d'activité voire pour le pire des cas la fermeture de la structure...

Comme je travaille à distance par visioconférence, des ateliers groupés tout en respectant les gestes barrières peuvent être organisés, voire du coaching personnalisé pour les membres de votre équipe désirant approfondir la démarche. Des solutions peuvent vous être proposées pour que **vos collaborateurs développent leur plein potentiel!**

*« Le travail individuel permet de gagner un match mais c'est **l'esprit d'équipe et l'intelligence collective** qui permet de gagner la coupe du monde. »*

Aimé Jacquet, ancien joueur et entraîneur international français de football

PAGE COMMENT ?

Une mission de coaching s'envisage sur une période limitée mais qui s'inscrit dans le temps, fixée par avance sous forme de séances de ... (précise la durée)

Les séances peuvent se faire :

- en présentiel,
- sur le terrain pour la **préparation mentale du sportif** avec notamment l'utilisation de **l'imagerie mentale** qui permet de (re)créer une expérience, une situation, un geste dans sa tête afin de l'optimiser,
- par visioconférence : Skype, Zoom...

DEROULEMENT

Dans un premier temps, une *première séance* permet de faire un **recensement de l'état présent**, pour avoir un point de vue global de la situation.

Mon expertise se base sur le travail des **trois habiletés mentales** :

- **Habiletés de base** : motivation, estime de soi, recherche d'un objectif,
- **Habiletés psychosomatiques** : gestion du stress, des émotions, relaxation,
- **Habiletés cognitives** : discours intérieur, concentration, focus...

Vos réponses, votre état émotionnel nous permettront de déterminer **ensemble** l'objectif que vous souhaitez atteindre, ainsi que **vos indicateurs de réussite** pour y parvenir.

Au fil des séances, une véritable relation de confiance et une réelle interactivité s'établissent.

Chaque séance est adaptée à vos spécificités.

Cela vous aidera à comprendre par vous-même votre état émotionnel et vos freins mais également de prendre conscience de tous **vos atouts** et de devenir **autonome** dans votre gestion.

AVEC MOI, VOUS RESTEZ TOUJOURS MAÎTRE DE VOS DÉCISIONS.

Séance de clôture

A la fin du programme de coaching, nous ferons ensemble un bilan sur ce que vous a apporté mon accompagnement et comment vous le ferez perdurer.

PAGE TEMOIGNAGES

« C'est vous qui en parlez le mieux »

Demande à tes coachés un petit retour sur ton coaching avec un avis c'est ce qui est le plus parlant !!!

Tu peux aussi si tu le souhaites illustrer le témoignage par une photo sympa du coaché s'il en est d'accord

Je veux bien être la première si tu veux !

PAGES PRESSE/MEDIAS

« On parle de nous »

Intégrer tous les articles de presse que tu auras ainsi que les podcasts ou autre itw que tu fais

Le podcast que tu m'as envoyé est vraiment top tu peux le mettre sans soucis !

PAGE CONTACT

Pour développer vos idées et enfin concrétiser vos projets, j'étudie avec plaisir toute demande d'accompagnement sur l'ensemble du territoire national.

Pour tous ceux et celles qui veulent **passer à l'action**, en se respectant, et offrir la meilleure version d'eux-mêmes.

Vous souhaitez des renseignements sur :

- **L'accompagnement en préparation mentale du sportif,**
- **L'accompagnement des clubs sportifs, association et entraîneurs,**
- **Les conférences et ateliers en entreprises,**
- **Le coaching de vie individuel,**
- **Les tarifs,**

Contactez-moi :

: + 33.06.64.65.56.13

: mrc.coaching@protonmail.com

MRC COACHING (intégrer le lien hypertexte : https://www.instagram.com/mrc_coaching/)

MRC COACHING (intégrer le lien hypertexte ; <https://www.facebook.com/CoachingMRC/>)