

**PROGRAMME DE COACHING
"PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE" :**

**PRÉPARATION MENTALE & BOXE
EN GROUPE**



Pascal Lafleur

06 87 88 01 05 pascalafleur@pascalafleur.com www.pascalafleur.com

Appliquer les outils de la préparation mentale dans un environnement de travail, en utilisant des analogies des arts martiaux pour expérimenter et améliorer les compétences individuelles et collectives des participants.

Structure du programme (10 interventions)

Phase théorique – Matinée (3h par session)

Les matinées sont consacrées à l'acquisition des concepts théoriques de la préparation mentale et de la performance dans le bien-être.

Phase pratique – après midi (3h par session)

Les après-midis sont dédiés à l'expérimentation et à la mise en situation des concepts abordés le matin. À travers des exercices pratiques et des simulations réelles, nous appliquons les outils de la préparation mentale pour permettre une intégration concrète des concepts. Ces mises en pratique peuvent également se faire sur le ring, servant ainsi d'analogie directe à des situations réelles, permettant de renforcer l'apprentissage et de tester les limites personnelles dans un cadre stimulant et sécurisé, encadré.



INTERVENTION 1 : INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

**Présentation des principes fondamentaux de la préparation mentale.
Pourquoi ces outils sont essentiels pour la performance au quotidien.**

Objectifs :

Définir la préparation mentale, ses bénéfices en milieu professionnel, et son impact sur la gestion du stress et des émotions.

Animation :

Exercices de relaxation et de focalisation sur un objectif. Mise en situation sur le ring, où chaque participant doit se concentrer sous pression.
Simulations de prises de décision rapide pour gérer le stress.



INTERVENTION 2 : LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Comprendre le stress : mécanismes et effets. Techniques pour gérer le stress et les émotions dans des situations de haute pression.

Objectifs :

Identifier les sources de stress, comprendre leur impact sur la performance et apprendre à les maîtriser.

Animation :

Simulation de stress sur le ring : exercices physiques dans un environnement stressant pour travailler sur le contrôle des émotions et la gestion du stress en situation de crise.



INTERVENTION 3 : LA CONFIANCE EN SOI

Comprendre les fondements de la confiance en soi.

Comment la préparation mentale peut renforcer la confiance dans un contexte professionnel.

Objectifs :

Apprendre à développer et maintenir sa confiance en soi, même face aux défis et aux adversités.

Animation :

Exercices sur le ring : chaque participant devra faire face à des adversaires simulés et se concentrer sur leur performance individuelle pour renforcer leur estime et leur confiance.



INTERVENTION 4 : LA RÉSILIENCE FACE AUX ÉCHECS

Définir la résilience et comment elle peut être utilisée pour rebondir après un échec.

Objectifs :

Comprendre comment transformer un échec en opportunité et développer des mécanismes de résilience au quotidien.

Animation :

Scénarios de "défaite" sur le ring où les participants doivent rebondir après un échec pour se remettre dans la compétition. Techniques pour reprendre le contrôle de la situation et se remotiver rapidement.



INTERVENTION 5 : LA GESTION DE LA PERFORMANCE SOUS PRESSION

Comment maintenir une haute performance sous pression et comment la préparation mentale permet de gérer ces situations.

Objectifs :

Identifier les sources de pression et apprendre à garder une performance optimale dans des conditions difficiles.

Animation :

Mise en situation sur le ring avec une pression simulée. Exercices où les participants doivent rester performants tout en gérant des éléments de pression (temps limité, adversaires multiples, etc.).



INTERVENTION 6 : LA CONCENTRATION ET LA GESTION DU TEMPS

Les techniques pour améliorer la concentration et optimiser la gestion du temps dans un cadre professionnel.

Objectifs :

Apprendre à se concentrer sur l'essentiel, et à gérer efficacement son temps pour éviter la dispersion.

Animation :

Exercices de gestion du temps sur le ring, où les participants doivent exécuter des actions précises en un temps limité. Simulations de tâches multiples à gérer tout en restant concentré sur un seul objectif.



INTERVENTION 7 : LA MOTIVATION ET L'ENGAGEMENT

Les clés de la motivation : savoir ce qui nous pousse à agir et comment maintenir son niveau d'engagement.

Objectifs :

Travailler sur la motivation intrinsèque et extrinsèque pour maintenir un engagement élevé à long terme.

Animation :

Exercices physiques et challenges sur le ring pour tester la motivation dans des conditions difficiles, avec un défi à atteindre en groupe. Renforcer la notion d'engagement à travers des défis collectifs.



INTERVENTION 8: LE LEADERSHIP ET LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Les principes du leadership et comment la préparation mentale peut soutenir le développement du leadership au sein d'une équipe.

Objectifs :

Apprendre à être un leader en période de crise et comment renforcer la cohésion d'équipe.

Animation :

Activités de groupe et exercices sur le ring en binôme.

Chaque participant devra jouer un rôle de leader pour son binôme, en le guidant à travers un challenge physique et mental.



INTERVENTION 9: LA PRISE DE DÉCISION RAPIDE ET EFFICACE

Techniques pour prendre des décisions rapides sous pression, un savoir-faire essentiel pour une performance efficace.

Objectif :

Améliorer la capacité à prendre des décisions judicieuses rapidement, même dans des situations imprévues.

Animation :

Simulation de combats sur le ring où chaque participant devra prendre des décisions rapides sur la tactique à adopter. Des situations imprévues seront introduites pour forcer les participants à s'adapter instantanément.



INTERVENTION 10 : L'ÉQUILIBRE ENTRE BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

**Comment maintenir un équilibre entre bien-être personnel et performance.
L'importance de l'autogestion pour éviter l'épuisement.**

Objectifs :

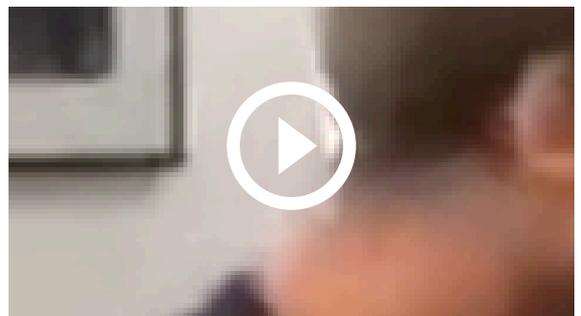
Favoriser un équilibre sain pour maximiser la productivité tout en préservant son bien-être.

Animation :

Séance de relaxation et d'étirement après les exercices physiques sur le ring.

Discussion en groupe sur l'importance de l'équilibre dans la performance à long terme.

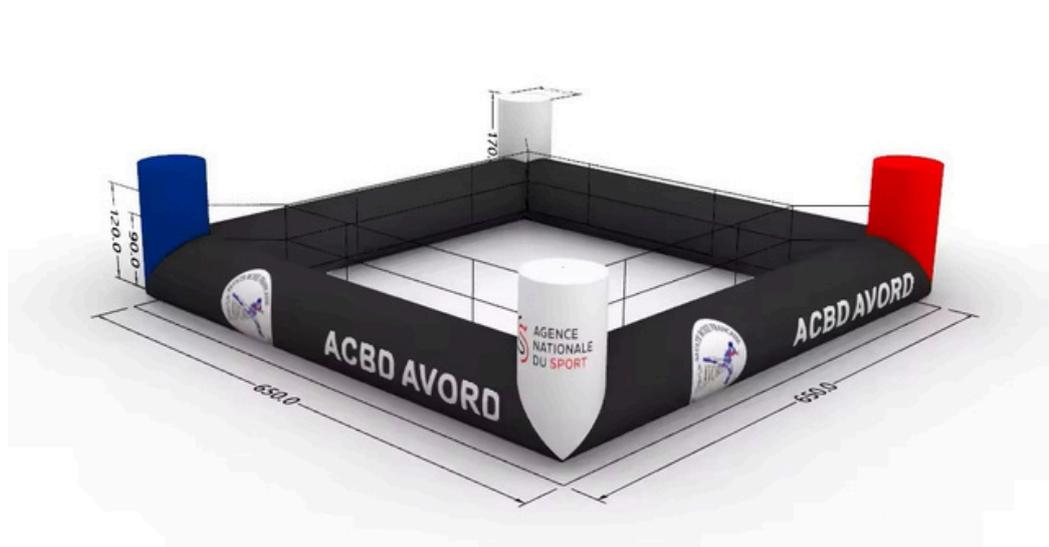
Ce programme de 10 modules vise à fournir aux participants des outils pratiques et adaptés pour renforcer leur performance mentale et physique, en intégrant des principes issus du sport de haut niveau dans le quotidien professionnel. L'approche théorique du matin permet d'assimiler les concepts fondamentaux, tandis que l'après-midi offre une mise en pratique concrète et ludique, permettant d'expérimenter et de renforcer l'intégration des compétences acquises.



TARIF DE LA PRESTATION : 4.000 € LA JOURNÉE

Pour la mise en place des ateliers de l'après-midi avec l'outil de la Boxe, un ring sera nécessaire dans vos locaux.

Voici ma proposition de ring gonflable, démontable facilement



Soit vous optez pour l'achat du ring : Tarif 2.600 €

Soit vous le louez à la journée : Tarif 550 €

Présentation des Accompagnements Individuels : **Une Transformation Durable pour une Performance Optimale**

Dans un monde en constante évolution, où les défis professionnels se multiplient, la clé de la performance durable repose sur un alignement profond entre leadership, intelligence émotionnelle et stratégie d'action.

L'accompagnement individuel que je propose va bien au-delà d'un simple coaching. Il s'agit d'un véritable RESET MANAGÉRIAL, une transformation durable qui permet à chaque dirigeant et collaborateur d'atteindre un niveau supérieur de clarté, de performance et d'impact.

Pourquoi cet accompagnement est essentiel ?

- Dépasser les limites inconscientes: Prendre conscience des schémas de pensée qui freinent la progression et apprendre à les reprogrammer.
- Développer une posture de leader visionnaire : Passer d'un management classique à un management intuitif et quantique, capable d'anticiper et de mobiliser les énergies collectives.
- Optimiser la prise de décision: Apprendre à naviguer avec précision entre analyse rationnelle et intelligence intuitive, pour des choix plus justes et efficaces.
- Créer un impact collectif durable : Transformer les interactions et la communication au sein des équipes pour générer engagement, confiance et résultats concrets.

Un Processus de Transformation en Trois Étapes

Phase 1 : Évaluation et Reset Psychologique

- Identification des blocages et schémas limitants
- Prise de conscience des incohérences et des axes d'amélioration
- Réalignement des objectifs personnels et professionnels

Phase 2 : Activation du Leadership Intuitif et Stratégique

- Développement d'un management collaboratif et durable
- Apprentissage des clés innovantes et puissantes du changement
- Optimisation de la communication et des dynamiques relationnelles

Phase 3 : Intégration et Passage à l'Action

- Mise en application des stratégies de transformation
- Création d'un socle de performance pérenne
- Développement d'une vision globale et alignée avec les ambitions de l'entreprise

Un accompagnement conçu pour :

- Les dirigeants souhaitant développer une vision stratégique plus puissante
- Les managers en quête d'un leadership plus impactant et inspirant
- Les collaborateurs ambitieux voulant élever leur niveau de conscience et d'efficacité

Conclusion

Se faire coacher, ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour rester performant, aligné et visionnaire.

Mon Accompagnement en Individuel : Une Transformation sur Mesure

Parce que la performance ne s'improvise pas, je vous propose un accompagnement en individuel conçu pour libérer votre potentiel et atteindre un leadership puissant et aligné.

- Forfait 20 séances – 7 500 €
- Forfait 10 séances – 4 000 €

Chaque séance est une immersion profonde pour reprogrammer vos schémas de pensée, affiner votre vision stratégique et ancrer des habitudes durables de réussite.

Mon approche va au-delà du simple accompagnement : c'est une transformation durable qui aligne votre performance professionnelle et votre évolution personnelle.

Si vous aspirez à un impact plus fort, une vision plus claire et un leadership plus intuitif, alors cet accompagnement est fait pour vous.