

Pour être **FORT MENTALEMENT** il faut **CONTROLLER**

- Son énergie
- Sa concentration
- Ses émotions
- Sa place dans l'équipe

Lorsqu'on est fort mentalement on développe de la **CONFIANCE** et de la **FLUIDITE** pour atteindre le **TOP PERFORMANCE**

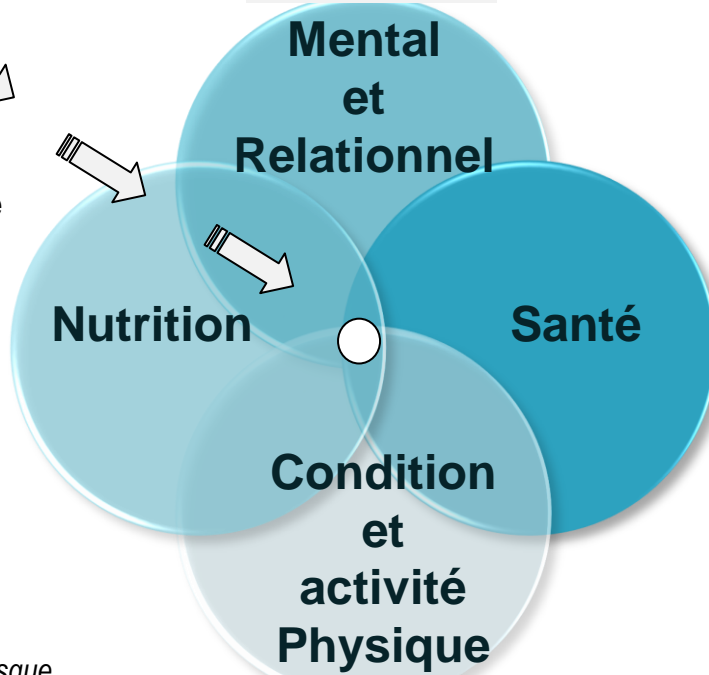


Mieux dans sa tête

Equilibre
Efficience
Performance

Mieux dans sa santé

Mieux dans son assiette



« A force de se dépasser on risque de se perdre de vue »

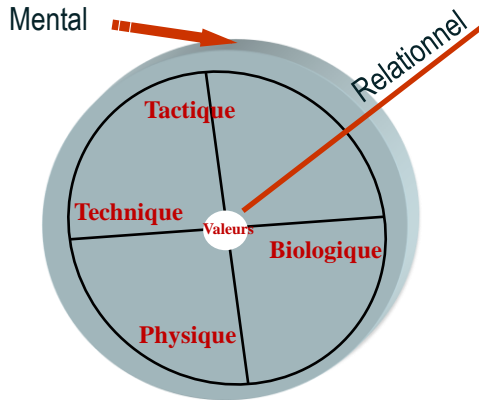
Mieux dans son corps

Il n'y a pas de « bien être » sans « bien faire »

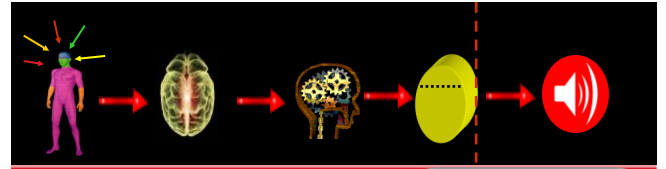


Créer les conditions d'un nouvel équilibre intégrant la performance

➔ La roue de la performance

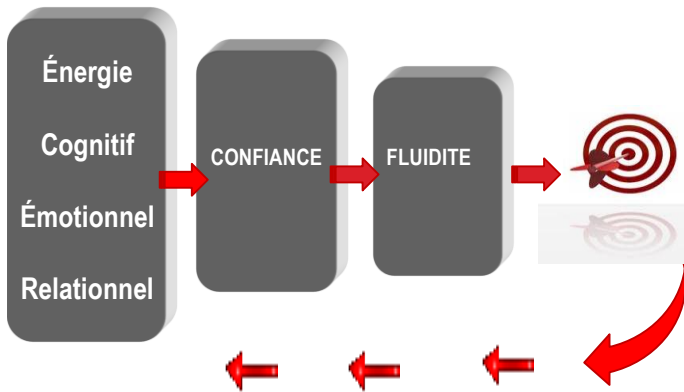


➔ Le processus de la communication



- Son énergie
- Sa concentration
- Ses émotions
- Sa place dans l'équipe

➔ Le processus d'accès à la performance

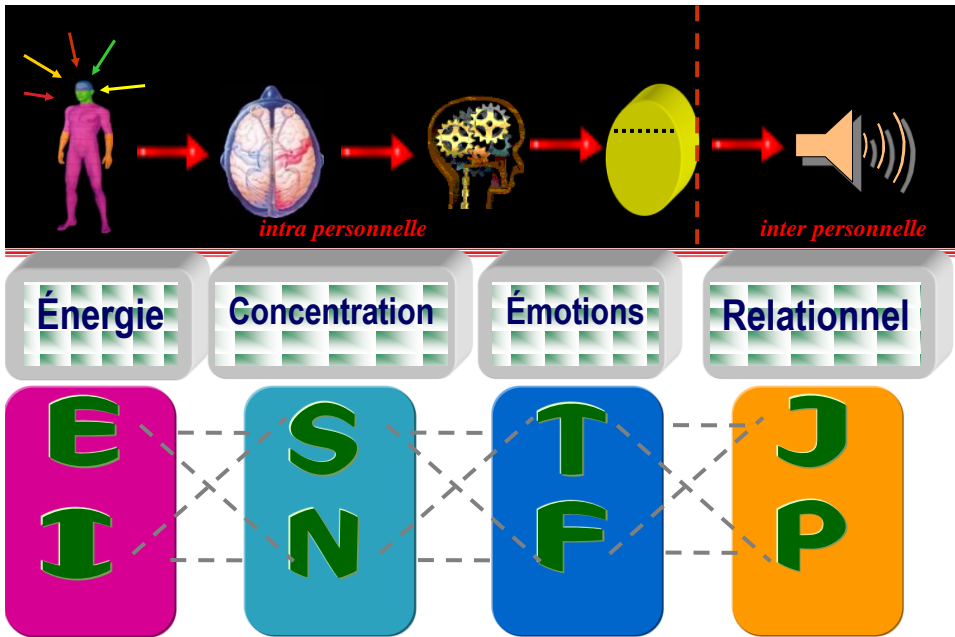


La communication est la matrice dans laquelle sont enchâssées toutes les activités humaines

Notes personnelles :



➔ Les préférences



Notes personnelles :

Si tout le monde est capable de tout faire, les différences résident:

- Dans la manière de faire (processus) et
- Dans le coût énergétique associé à la réalisation de cette tâche

A force de se dépasser on risque de se perdre de vue

Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress

Le stress est une accumulation d'énergie

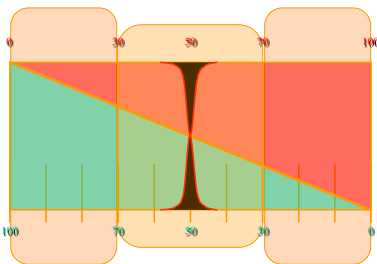
Le stress est une stratégie d'adaptation

« Il y a toujours une partie interne qui se joue en nous, peu importe la partie externe que nous jouons. »

➔ L'amplitude du stress

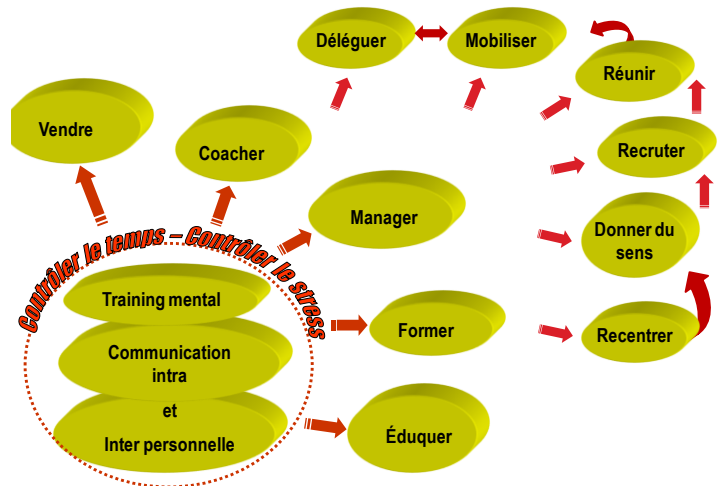
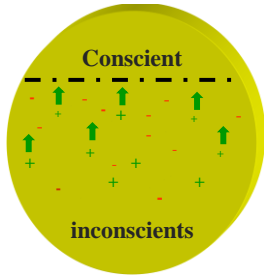
Notes personnelles :

Il faut individualiser le travail sur le stress
Impossible de le travailler en équipe



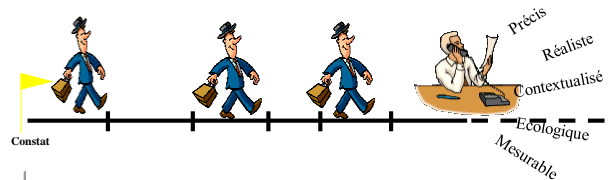
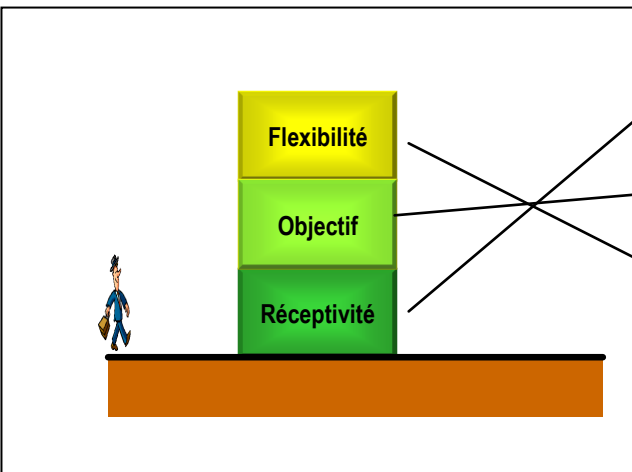
*Le stress digitalise, crée un effet tunnel
... là ou il faudrait avoir une vision globale*

➔ **Le top performance**
Modéliser ses expériences de références



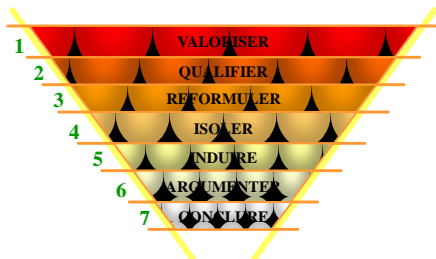
➔ **La communication inter personnelle**

DIRE	ECOUTER	ENTENDRE



Savoir clarifier ses objectifs avec précision oriente le comportement et canalise l'énergie

➔ **L'argumentation inductive**



FAITS	OPINION	OBJECTIF	STRATEGIES	ACTION

➔ **L'analyse factuelle**

Notes personnelles