



Mental in Action

Emily LANAUD

Préparateur mental accrédité par la
Fédération Française de Préparation Mentale



DIPLÔMES

DU Préparation mentale

Master PNL

Praticien hypnose

Technicien ennéagramme



CONTACT

Tel : 06.81.14.17.58

Mail : emily.lanaud@gmail.com

www.mental-in-action.fr



Mental in Action



Préparation mentale

La préparation mentale

C'est une composante essentielle de la performance tout comme la préparation physique, technique et tactique. A ce titre, **le mental peut** lui aussi **s'entraîner** et **se développer**.

Elle se compose d'un ensemble de stratégies, techniques et méthodes visant à optimiser le potentiel mental de l'athlète.

Son but

- **accompagner** le sportif dans la réalisation de ses objectifs
- développer, potentialiser et optimiser le potentiel mental afin de rendre l'athlète plus **performant** et plus **efficace**

Intérêts et avantages

- renforcer les réussites et réduire les erreurs
- exprimer pleinement ses qualités physiques, techniques et tactiques à l'entraînement et en compétition
- **être dans des conditions psychologiques optimales, le jour J à l'heure H**

Les outils

- la fixation d'objectifs
- la mise en place de routines
- l'imagerie mentale et motrice
- le dialogue interne - la pensée positive
- la respiration - la relaxation - la sophrologie
- l'auto-confrontation
- l'entretien d'explicitation
- la PNL

Les thématiques travaillées

- confiance en soi
- motivation
- gestion du stress
- gestion des émotions en général
- concentration
- routines de performance
- développement des stratégies compétitives
- amélioration des habiletés techniques
- gestion des blessures - réathlétisation



Séance

Durée : de 1h à 1h30 suivant le travail à réaliser

Public : sportifs / musiciens / artistes / étudiants / professionnels / enfants / adolescents / adultes / seniors

Mode : face à face / téléphone / mail / vidéo-conférence (type Skype)

Horaires : du lundi au vendredi, de 9h à 21h, sur rendez-vous.

Un rendez-vous peut être modifié ou annulé, sans frais, jusqu'à 48h à l'avance.

Lieu : les rendez-vous en face à face peuvent avoir lieu à votre domicile ou au mien, ou dans tout autre endroit calme où vous vous sentez bien.

Nombre de séances : l'accompagnement se réalise sur 5 à 12 séances en moyenne, mais dépend des besoins.

A la fin du travail, une séance bilan est offerte.

Fréquence : les séances ont lieu une fois par semaine ou toutes les deux semaines afin que les changements puissent s'installer.

Tarifs : particuliers / clubs / entreprises
Devis sur simple demande