



ATELIER « LA PREPARATION MENTALE »

OBJECTIFS :

Optimiser ses compétences et ses talents :

Clarifier ses objectifs.
Evaluer sa motivation.
Gérer son stress.
Modéliser des routines de performance.
Apporter créativité et plaisir dans le travail.
Utiliser l'imagerie mentale.

DEROULEMENT :

Interactions souhaitées avec les étudiants, questions réponses, brainstorming.
Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de respiration, d'imagerie mentale, d'ancrage, de relaxation.

ANIMATION :

Cécile Robillard, coach/flutiste, Prix du CNSM de Lyon, diplômée en PNL, et Diplôme Universitaire de coaching à l'IAE de Toulouse. Certification de la Préparation Mentale.

MODALITES : Durée 2H00 / 3H00

ORGANISATION PRATIQUE :

Groupe de **8 à 10 étudiants**.
Paperboard, feutres.

Cécile ROBILLIARD
20 rue de Bourrassol
31300 TOULOUSE
06 63 25 07 11

crobilliard@hotmail.fr
coach-artiste.com