

La force mentale comme facteur de succès



Le concept de force mentale trouve son origine dans le sport de compétition et de haut niveau. Il porte sur des stratégies permettant aux athlètes de réaliser des performances maximales.

Dans cet atelier, les participantes et participants apprennent à améliorer leur force mentale grâce à des outils pratiques, et à les utiliser à différentes étapes de leur vie.

Objectifs

- Se familiariser avec les bases de la préparation mentale
- Apprendre des techniques mentales
- Être capable de transférer ces techniques du sport dans le quotidien et la profession

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Content

- Préparation mentale et domaines d'application
- Objectif et utilité de la préparation mentale
- Techniques mentales provenant du sport et leur transfert dans le quotidien professionnel

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribtschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch