

# Les bases de mon efficacité sportive



## Les personnes concernées

Tout sportif de haut niveau souhaitant se donner les clés de son développement



## Les objectifs

Acquérir le socle minimum de conscience de mon fonctionnement; Voir en image et mettre en mots mon fonctionnement

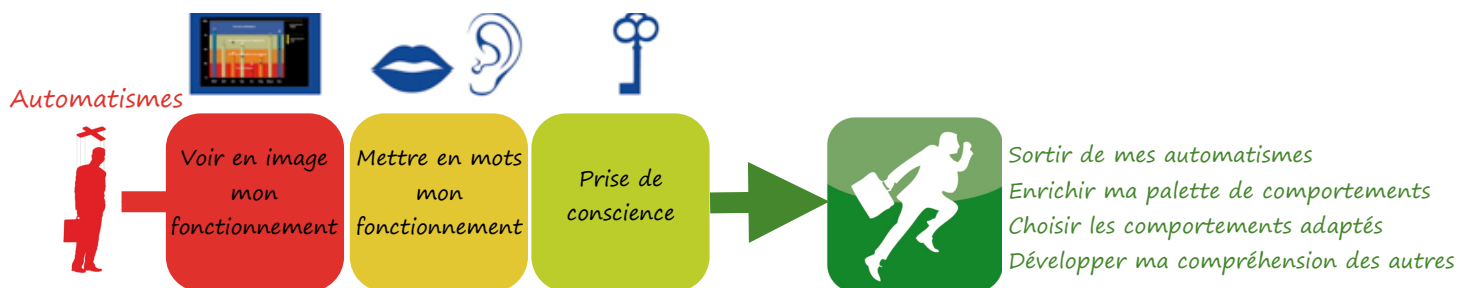


## Tes attentes de sportif

- ➔ Réconcilier épanouissement et Performance
- ➔ Plus de stress positif et moins de stress négatif
- ➔ Acquérir des clés me permettant de comprendre ce qui me fait agir ou réagir
- ➔ A partir de ce recul, développer de nouveaux comportements mieux adaptés
- ➔ Avoir des clés pour mieux communiquer
- ➔ Accroître mon potentiel, mes résultats et donc ma valeur de sportif sur le marché
- ➔ Dépasser mes limites actuelles
- ➔ Enrichir ma conscience de mon fonctionnement



## Le processus de prise de conscience



Réf. : EI-MOD 1 - 2 Tarif : 1000 €HT



O pays de  
l'efficacité

[www.o-pays-de-lefficiency.fr](http://www.o-pays-de-lefficiency.fr)

Cristian PARANT  
+33 (0)7 62 44 77 55  
[cristian@o-pays-de-lefficiency.fr](mailto:cristian@o-pays-de-lefficiency.fr)  
26 Rue Barthelemy de Laffemas  
26 000 VALENCE

# Les bases de mon efficacité sportive

## Le déroulement du module

- ➔ **1 - Le test** ➔ Un test d'environ 30' minutes que tu réalises par Internet.
- ➔ **2 - L'auto-évaluation** ➔ Suite au test je te propose de faire ton auto-évaluation.
- ➔ **3 - Le débriefing** ➔ Un 1er entretien de débriefing de 2 heures.
- ➔ **4 - L'intégration** ➔ Un second entretien d'1H30 : Nous aborderons les pistes de développement de ton efficacité ou les pistes de réponses que ton profil Pulsions peut apporter aux préoccupations que tu as souhaité aborder.

## Tes bénéfices

### Epanouissement

J'ai conscience de mes besoins

Je peux les exprimer et agir pour les satisfaire

J'ai conscience de mes facteurs de stress

Je peux agir pour les minimiser

### Performance

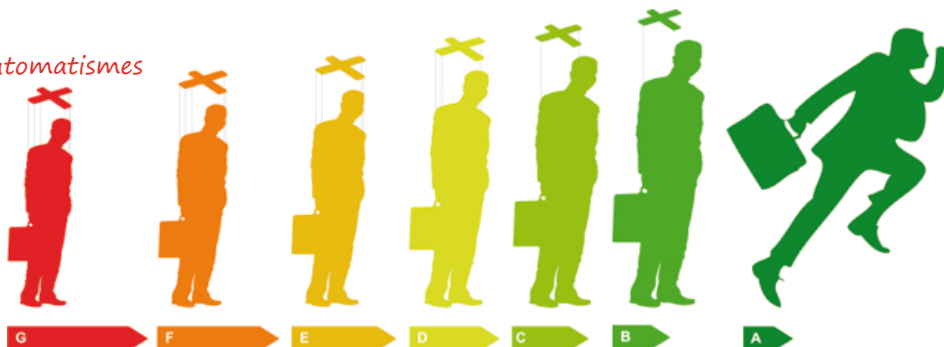
J'acquies le recul / moi-même pour optimiser mon action

Je développe des comportements mieux ciblés / situations, je dépasse mes limites

Moins d'automatismes dans mes actions

Moins d'énergie gaspillée

Automatismes



Osez concilier épanouissement et efficacité