

Mes atouts pour vous accompagner efficacement en préparation mentale :

- coaching*
- +
- sophrologie*

J'utilise les techniques
d'auto-suggestion,
l'utilisation du dialogue
interne, la PNL,
l'imagerie mentale, les
techniques cognitives
et comportementales...

* Je suis coach et
sophrologue certifiée

J'enseigne également
le coaching et
la sophrologie
aux futurs professionnels

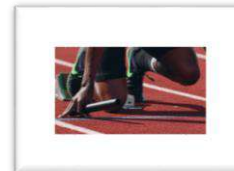


Entraînement

**Match/
Compétition**

Récupération

**Optimisez
votre
potentiel**



Catherine Biaudet

**Préparateur mental
du sportif**



Votre objectif :

**Continuer dans votre
évolution**

Gagner en efficacité

**Améliorer vos
performances**





Votre duo gagnant pour l'atteinte de vos objectifs : votre corps et votre mental

Profitant du volet sophrologie de la préparation mentale, vous :

- développez le lien corps et mental
- utilisez ce lien en entraînement, en compétition et durant la récupération
- appropriation du geste technique
- restez concentré(e)
- vous remobilisez
- développez votre confiance
- gérez le doute et la fatigue
- accueillez vos ressentis physiques
- découvrez comment d'auto-générer des ressentis physiques agréables



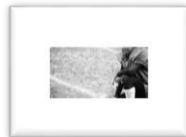
Un quatuor gagnant : vous, votre coach sportif, votre préparateur physique et votre préparateur mental

Votre Coach sportif, votre préparateur physique :

- préparation technique, tactique + physique
- amélioration de vos capacités : en état ordinaire de conscience

Couplées au mental avec votre préparateur mental (coach et sophrologue), vous :

- évoluez
- gagnez en efficacité
- améliorez vos performances : état ordinaire de conscience + état modifié de conscience



La sophrologie permet de maîtriser stress et émotions invalidantes, de gérer les efforts et vivre votre réussite par anticipation

Mon accompagnement coaching (valoriser, motiver, faire du feed-back) :

- détermination et atteinte de votre objectif
 - écoute de votre mode de fonctionnement actuel/ nouvelles stratégies pour l'atteinte de votre objectif
- mobilisation de vos ressources et vos capacités
- écoute de vos besoins / stratégies pour y répondre
- écoute de vos émotions exprimées
- avancer sur d'éventuelles pensées limitantes
 - découverte des vertus de la pensée positive, vous l'appropriez et installez le discours positif lié

Vous voulez en savoir plus ?

Contactez-moi au 06 07 83 40 17

Catherine.biaudet@gmail.com

<https://catherinebiaudet1.wixsite.com/coaching-relaxation>