



CHEF D'ETABLISSEMENT DEPUIS 14 ANS
TRIATHLETE DEPUIS 35 ANS
ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU
13 ANS EN EQUIPE DE FRANCE
CERTIFIE EN PREPARATION MENTALE





*" Placez votre main sur un poêle
une minute et ça vous semble
durer une heure.*

*Asseyez vous auprès d'une jolie
fille une heure et ça vous semble
durer une minute. C'est ça la
relativité".*

(A. EINSTEIN)



GESTION DU STRESS





MÊME LES SUPERS-HEROS ONT LE DROIT DE SE REPOSER





PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

CROIRE EN SOI

AVOIR CONFIANCE EN SOI



TROUVER LA MOTIVATION : LE COMBUSTIBLE POUR DURER



LE PLUS DIFFICILE N'EST D'ÊTRE N°1 MAIS DE LE RESTER

LES INGREDIENTS DE LA MOTIVATION EVOLUENT
AVEC L'ÂGE, LES RENCONTRES...

LA MOTIVATION PERMET D'ENDURER LES EPREUVES





DONNER DU SENS



POURQUOI ON FAIT CE JOB?

POUR QUI, POUR NOUS? POUR LES AUTRES?

OUBLIER LE RÈGLE DES 5 C

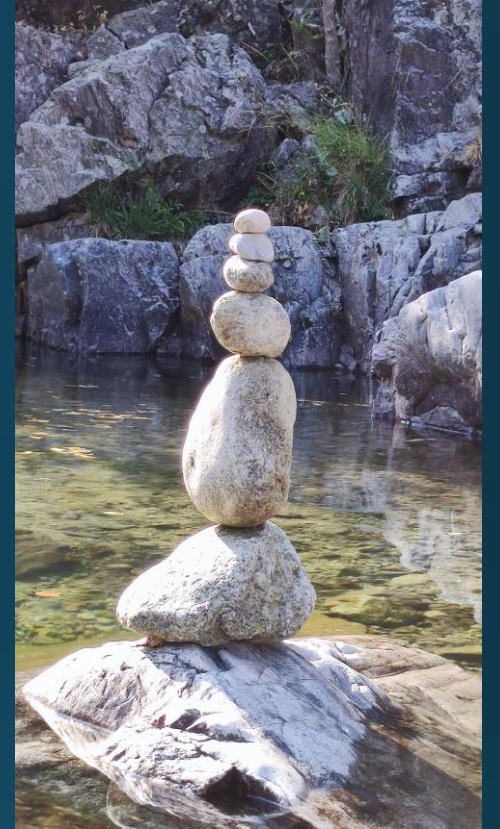


TOUT EST QUESTION D'EQUILIBRE

SAVOIR OÙ L'ON VEUT ALLER

SE FIXER DES OBJECTIFS

A CT/MT/LT





CELA NE PEUT PAS SE FAIRE SANS ECHEC

L'ECHEC, C'EST DE L'ENTRAINEMENT

**« on ne réussit pas sans apprendre à échouer »
Nowak DJOKOVIC**

A CHACUN SON GRAAL/SOIN EVEREST





PAS D'EVOLUTION DEPUIS L'HOMME DE NÉANDERTAL



STRESS = REPONSE À UN DANGER IMMEDIAT

GERER SON STRESS EST INDISPENSABLE





CEUX QUI DISENT NE PAS STRESSER SONT DES MENTEURS...

**MÊME LES PLUS GRANDS
ORATEURS/SPORTIFS/PERSONNALITÉS SONT STRESSÉS**

ILS SONT COMME NOUS



AFFRONTER LES REGARDS

AFFRONTER SON PROPRE REGARD

SORTIR DES DISCOURS LIMITANTS





COMBATTRE L'EFFET NÉGATIF DU STRESS

NE CONSERVER QUE LE POSITIF

EN FAIRE SON ALLIÉ





**RELATIVISER LES CONSÉQUENCES D'UN ENJEU,
DÉDRAMATISER**

ENTRAÎNER SON CERVEAU COMME UN MUSCLE

**TIRER LE MEILLEUR DE SOI-MÊME ET NON VOULOIR GAGNER
À CHAQUE FOIS**





TROUVER VOS SOURCES DE BONHEUR

PRENDRE DU PLAISIR !!!





2 FORMATIONS EN 2023

17 JANVIER – 7 MARS

<https://www.unetp.eu/>

MES COORDONNEES :

gillespoiriez@yahoo.fr

06.73.64.21.37



Gilles POIRIEZ