



Le coaching pour les sportifs d'élite

Travailler avec un coach permet de libérer votre "potentiel" (confiance en soi) et maîtriser vos "interférences" (doutes, peur de l'échec et du jugement) pour atteindre un niveau de performance optimal.

Le coach n'émet aucun jugement, il est là pour faire ressortir ce qui fonctionne, à partir de vos propres qualités. Le coach est votre allié!



ÉQUILIBRE

TROUVER ET GARDER LE BON ÉQUILIBRE ENTRE L'ÊTRE HUMAIN ET LE/LA SPORTIF (-IVE)



VALEURS

FIXER DES OBJECTIFS EN ADÉQUATIONS AVEC LES VALEURS HUMAINES / SPORTIVES



MENTAL

OPTIMISER LA PRÉPARATION ET LA RÉCUPÉRATION MENTALE POUR DES PERFORMANCES AU TOP



PLAISIR

INSTALLER LE PLAISIR DANS TOUT CE QUE FAIT LE/LA SPORTIF (-IVE) POUR OPTIMISER LA PERFORMANCE

Julien VEUTHEY
079 365 06 09



coach@impactitude.ch
www.impactitude.ch