

# PROGRAMME DE PRÉPARATION MENTALE

« Vous accompagner vers le meilleur potentiel performance. »



Académie de Performances - Alexandre Griffet

**Ensemble bâtissons aujourd'hui un monde meilleur pour demain.**



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 63 05606 63 auprès du préfet de la Région Rhône Alpes. (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)  
Numéro SIREN de l'organisme de formation : 829 401 983

Alexandre Griffet - 10 rue Ampère 92800 Puteaux - [agriffet@a4Pconseils.eu](mailto:agriffet@a4Pconseils.eu) - 0679023958

V-2023-03

# LA PRÉPARATION MENTALE

## La **VICTOIRE** se construit d'abord dans votre cerveau... pourquoi se préparer mentalement ?

Pour vous permettre d'exploiter au maximum vos capacités : Physiques, Techniques et Tactiques.  
Pour être libre de jouer votre jeu.

Gérer le mental vous permet, d'une part la capacité de stopper le flot de nos pensées, « le dialogue interne », et d'autre part savoir générer les états émotionnels propices à la performance.

Notre promesse :

**VOTRE MENTAL DEVIENDRA VOTRE PREMIER POINT FORT !**





## À qui cela s'adresse t il ?

**La préparation mentale s'adresse à TOUT LE MONDE, toutes celles et ceux qui veulent atteindre un objectif, qu'il soit d'ordre :**

- Professionnel (chef d'entreprise, manager, dirigeant, DRH)
- Scolaire (enfant à potentiel, précoces)
- Artiste
- Sportif (professionnel, amateur, jeune espoir, enfant à potentiel)





## **LA PREPARATION MENTALE est le quatrième pilier menant à la réussite.**

Sans la dimension mentale, les trois autres piliers de la performance, qui sont le Physique, la Technique et la Tactique, sont parasités et diminués.

- **Physique** : douleurs et tensions musculaires, fréquence cardiaque augmentée.
- **Technique** : moins de relâchement et perte de la fluidité du geste.
- **Tactique** : manque de lucidité dans les moments clés.

Un accompagnement c'est d'abord identifier le ou les objectifs, puis les points forts (qui renforceront la confiance) et les points perfectibles, enfin établir et mettre en œuvre un **plan d'action sur mesure** pour atteindre les objectifs définis.

- Pour exploiter à **100% SON POTENTIEL** travaillé à l'entraînement.
- Pour atteindre **L'EXCELLENCE** lors de la compétition... sous la pression liée à l'événement (pression extérieure et intérieure).
- Pour réaliser **LA PERFORMANCE** attendue.



## **LA PREPARATION MENTALE est le quatrième pilier menant à la réussite.**

Sans la dimension mentale, les trois autres piliers de la performance, qui sont le Physique, la Technique et la Tactique, sont parasités et diminués.

- **Physique** : douleurs et tensions musculaires, fréquence cardiaque augmentée.
- **Technique** : moins de relâchement et perte de la fluidité du geste.
- **Tactique** : manque de lucidité dans les moments clés.

Un accompagnement c'est d'abord identifier le ou les objectifs, puis les points forts (qui renforceront la confiance) et les points perfectibles, enfin établir et mettre en œuvre un **plan d'action sur mesure** pour atteindre les objectifs définis.

- Pour exploiter à **100% SON POTENTIEL** travaillé à l'entraînement.
- Pour atteindre **L'EXCELLENCE** lors de la compétition... sous la pression liée à l'événement (pression extérieure et intérieure).
- Pour réaliser **LA PERFORMANCE** attendue.



**Chaque accompagnement est unique comme chacune des personnes que je rencontre.**

Mon approche systémique repose sur 4 piliers :

**1. Sur une posture solide de coaching professionnel,**  
un accompagnement personnalisé pour atteindre ses objectifs.

**2. Sur des BASES TECHNIQUES issues de mes FORMATIONS et EXPERIENCES :**

- Préparation mentale
- Neurosciences
- Hypnose
- PNL (programmation neuro-linguistique)
- Respiration : méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, pleine conscience
- Coaching avec la Process communication (Taibi Khaler)

  
*Académie de Performances - Alexandre Griffet*

**3. Sur la MAITRISE des outils :**

- Entretiens de coaching avec le Model Process Communication
- Système de valeurs
- Transformation des croyances limitantes en croyances aidantes
- Gestion du stress, gestion de l'erreur
- Ancrage
- Installation de routines
- Dialogues internes, pensées positives
- Méditation, pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque
- Respiration (abdominale, diaphragmatique, thoracique), relaxation
- Visualisation, imagerie et répétition mentale
- Etc...

**4. La RELATION :**

C'est une rencontre !

Une collaboration tournée vers les solutions qui mènent au succès.

Une relation de **confiance** qui a pour but de vous permettre de devenir **la meilleure version de vous-même.**

# Les étapes essentielles pour réussir votre coaching

## La rencontre

- Entretien préliminaire avec l'athlète :

Echange entre l'athlète et le coach pour définir la pertinence de la mise en place d'un accompagnement.

Les thématiques de travail seront orientées en fonctions de l'objectif :

## Préparation Mentale - Travail sur la performance

- Gestion du stress
- Peur de l'échec, peur de la réussite
- Neutralisation de stratégies d'auto-sabotage
- Gestion des émotions
- Rapport à l'autre dans le cadre de la relation avec le staff, ou l'équipe
- Lâcher-prise et Technique de mentalisation

## Entretien exploratoire

Le coach rencontre la personne à accompagner, sans engagement. Cet entretien d'environ 1h permet de définir s'ils ont envie de travailler ensemble. En effet sans une confiance mutuelle ressentie à l'occasion de cet entretien, le coaché comme le coach, pourront décider de ne pas travailler ensemble et en aviseront le réfèrent.



# Les étapes essentielles pour réussir votre coaching

## L'accompagnement et le suivi

Les séances de coaching :

Les objectifs à atteindre sont définis lors de l'entretien exploratoire.

Nombre de séances : pour cet accompagnement le nombre de séances est à définir sur mesure.

Le temps d'une séance est de 1h, à plus ou moins 15 minutes.

La fréquence des séances de coaching est flexible en fonction de la disponibilité de chacun, de la demande spécifique du client, des préconisations du coach.

Des objectifs seront fixés entre les séances.

Les rendez-vous seront fixés par le coach et le sportif à l'avance.

Le lieu des séances :

Les séances auront lieu sur le site d'entraînement ou de compétition, ou dans le domaine en extérieur, assurant la confidentialité et la sécurité du coaché.

Enfin à distance, tant que la confidentialité reste garantie.

## Le bilan

Ce bilan a pour fonction de mesurer l'atteinte des objectifs, le chemin parcouru, et enfin à définir le plan d'action du coaché pour l'avenir, en autonomie.







# OBJECTIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

## Initialisation du coaching

- Compréhension des objectifs par le coaché
- Identification des freins à la réussite personnelle
- Compréhension des sources de ces freins
- Identification de pistes de changement

## Démarche personnelle

- Reconnexion à soi-même
- Développement des Relations interpersonnelles
- Equilibre vie personnelle / Vie professionnelle
- Travail sur la vision / travail sur la carrière
- Travailler moins / travailler mieux
- Prendre ses responsabilités
- Trouver sa place dans l'organisation
- S'autoriser le changement / amener le changement
- Apprentissage et renouvellement / Eviter le désapprentissage
- Stress et gestion du temps / apprendre à ralentir
- Transition dans la carrière / Recherche du sens

## Aide au staff / démarche collective

- Communication / Capter le cœur / Exprimer une vision
- Fédérer des équipes,
- Déléguer dans la confiance,
- Organiser le travail
- Rendre les collaborateurs autonomes,
- Développer le mentorat
- Conflit/Médiation
- Créer un système de production efficace
- Se recentrer face à la tourmente et fixer ses priorités
- Courage et management : Être impopulaire et s'affirmer
- Comprendre les besoins des individus

## Travail sur le rapport à soi : Estime de soi

- Quelle vision a le coaché de lui-même ?
- En quoi une mauvaise estime de soi influe sur le comportement ?
- Travail sur les valeurs du coaché

## Un plan d'action pour réussir : La confiance en soi

- Identification des peurs et craintes potentielles
- Pour chaque peur ou frein : un passage à l'acte
- Agrandissement de la zone de confort :  
« Puisque je l'ai fait, je peux le refaire »
- Maîtriser le filtre des résultats que l'on retient :  
« ne pas retenir que les échecs »

## Travail sur le rapport aux autres : Affirmation de soi

- Quels rapports entretient le coaché avec ses collaborateurs ?
- Comment perçoit-il son entourage ?
- En quoi cette perception influe-t-elle sur les relations entre le coaché et son entourage ?
- Différencier « Apprendre à s'affirmer » et « Se mettre dans un rapport de force ».
- Rapport à l'autorité et aptitude à dire non

## Travail sur la performance

- Gestion du stress
- Peur de l'échec, peur de la réussite
- Neutralisation de stratégies d'auto-sabotage
- Peur du vide, peur de la mort, angoisse
- Gestion des émotions
- Rapport à l'autre
- Lâcher-prise et Technique de mentalisation
- ...



## OBJECTIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

« Libéré de la pensée de gagner, je joue immédiatement mieux. J'arrête de réfléchir et je commence à ressentir. Mes coups deviennent une demi-seconde plus rapide, mes décisions ne viennent plus de ma conscience logique mais de mon instinct. » **André AGASSI**

### **Un entraînement mental c'est travailler...**

- LES ÉMOTIONS
- L'ESTIME DE SOI
- CONNAISSANCE DE SOI
- L'ÉNERGIE... dans sa gestion, dans la préparation physique (fond ou retour de blessure), et la récupération après compétition.
- LA MOTIVATION, le dépassement de soi.
- LA DÉTERMINATION, l'engagement, la combativité, l'abnégation.
- La CONFIANCE
- La CONCENTRATION, être focus sur l'instant présent.
- La GESTION DU STRESS, se détacher des échecs passés.
- Le DETACHEMENT DU RESULTAT, rester au présent et non se projeter sur les conséquences futures (le « petit bras » de la balle de match).
- Le FLOW (la zone de fluidité, l'état psychologique optimal)

## TARIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

### MENTAL PRO : SUR DEVIS EXCLUSIVEMENT

- Préparation mentale **en club**
- **Forfait saison professionnel** compétition (suivi professionnel entraînement et compétition)
- **Conférence** « Présentation et sensibilisation Préparation Mentale » : 1 500 € (hors frais de déplacement).

### COACHING PRÉPARATION MENTALE

Forfait saison amateur – compétition (suivi professionnel entraînement et compétition) :

- Séance exploratoire (1<sup>ere</sup> rencontre) : OFFERT
- Coaching Flash : 250 € la séance\*
- Forfait diagnostique (avec inventaire de profil athlète Process Communication Model® et OMSAT) : 450€

#### Forfaits :

comprenant 1 séance tous les 15 jours, et accès à mes services sans limite

➤ Forfait 6, 12, 18, 24 ou 30 séances

**À PARTIR DE 1 790€**

\*Pour toute personnalisation de la formation, nous consulter.

Païement fractionné possible, étude à la demande



## Alexandre Griffet

Dirigeant Académie de Performances A4P Conseils

Coach professionnel – Préparateur mental – Formateur – Process-Com – Hypno-praticien

« Après plus de 20 ans dans le domaine du conseil commercial et de la relation client, j'ai orienté ma vie professionnelle vers l'accompagnement humain. Je suis convaincu que, au-delà des crises, nous sommes entrés une ère de reconfiguration... une nouvelle conscience pour les personnes et la société. L'économie de partage, le souci de l'autre, l'intelligence collective et collaborative deviennent les fondements d'une nouvelle conscience. Pourquoi la Formation, la préparation mentale et le coaching ? Parce que nos dirigeants, de tous niveaux, atteignent les limites des postures managériales traditionnelles. Parce que 80% des difficultés vécus au sein d'une organisation ou d'une équipe sont à la base, des problèmes humains. Convaincu que tout projet de changement véritable passe par une évolution des personnes et de leurs relations, j'interviens comme formateur, coach et préparateur mental dans les entreprises, pour les dirigeants, managers, et aussi dans le milieu du sport. »



Académie de Performances - Alexandre Griffet

### Sélection de références pertinentes

- ▶ Académie de Performances A4P Conseils ▶ Fondateur et dirigeant : Coaching des particuliers, des professionnels, en entreprise – Préparateur mental – Formateur - Process Com et Hypnose Depuis 2017
- ▶ AXA ▶ Formateur et coach : formation des agents généraux et des équipes commerciales 2017
- Animation des sessions de formation → + 1100 JH / an
- Coaching → + 300 JH / an
- ▶ AXA ▶ Animateur des ventes : Responsable d'équipes commerciales et gestion de patrimoine (63 et 74) 2011
- Intégration, développement et mise en autonomie des forces commerciales
- ▶ AXA ▶ Chargé de clientèle en assurance de personne 2009
- ▶ Crédit Foncier ▶ Responsable commercial en projet immobilier (91-56-35) 2003
- ▶ Promogim ▶ Responsable de programme immobilier en VEFA (91-78-95) 2000

### Compétences clés

Coach certifié Process Com

Leadership & Management

Expérience client

Formateur

Préparateur mental

Performance commerciale

### Parcours professionnel

SELECTOUR, PROMOGIM, CREDIT FONCIER, AXA, COVEA, NCAA,

- Process Com KCF
- Hypnose INA
- IBS Coaching ICF
- FIDELIA Gestion de patrimoine
- EPT école de tourisme, diplômé IATA

### Diplômes / Certifications

- KCF PROCESS COM CERTIFIE
- Hypnose INA
- Fédération Française de Préparation Mentale
- COACH Professionnel Certifié
- Manager Coach





Académie de Performances - Alexandre Griffet



[www.a4pconseils.fr](http://www.a4pconseils.fr)

Alexandre Griffet

[agriffet@a4pconseils.eu](mailto:agriffet@a4pconseils.eu)

06 79 02 39 58

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation

