

# "Les ateliers"



En collaboration avec



Cap Bon Sens

vous propose

Un atelier interactif présenté par :

**Romain MASCRET**

Responsable Technique

marketing et commercial

Marathonien

**Franck LEROY**

Préparateur Mental

D.U de Lille



En compétition, l'athlète de haut niveau est en effet supposé développer trois dimensions que sont les habiletés cognitives, émotionnelles et physiques.

En mobilisant ces trois formes d'habiletés, le champion développe de façon optimale ses performances et peut envisager d'excellents résultats. Faire face aux situations et interlocuteurs difficiles sont des moments récurrents pour de nombreux personnes dans le cadre professionnel.

Par manque de préparation, de connaissance de soi et d'outils d'aide à la performance, bon nombre de professionnels perdent de leur lucidité et sérénité.

Les causes : un mental empreint de pensées négatives, une gestion du stress ou des émotions, insuffisamment contrôlée.


## Manager, Cadre

# LA PRÉPARATION MENTALE,


## Est-ce bien utile ?

18h00 Accueil

18h30 - 20h Atelier interactif

 La préparation mentale de sport de haut niveau au service de la compréhension de nos comportements  
Une nouvelle connaissance de soi pour progresser !

 Comment développer nos habiletés cognitives et psycho-somatiques ?

 Comment gérer le stress et ses émotions pour vivre la passion de son métier avec Bien-être et Performance ?

 Témoignage de Romain sur sa préparation mentale au marathon et dans son organisation professionnelle

**Jeudi**  
**25 mai**  
**Horaires :**  
**18h30 - 20h**

Adresse :  
Maison des associations  
27 rue Jean Bart  
3ème étage  
59000 Lille

20h Auberge espagnole