



Pierre Grellard

Preparateur mental – Diplôme Universitaire
Sophrologue – Diplôme FFDS

Diplômé d'état Voile et Plongée, entraîneur, formateur.

J'interviens de manière collective ou individuelle, dans divers disciplines sportives, auprès d'un public varié, de sportifs de tous ages et de tous niveaux mais aussi auprès de structures sportives.

J'ai une approche de terrain, pragmatique consistant à développer le bien-être pour plus de performance et de sérénité, que ce soit dans le sport ou la vie en général.

Je propose des interventions adaptées à tous, basées sur la pratique et visant à développer des outils et des stratégies permettant l'optimisation des performances.

Les outils abordés sont simples, opérationnels, faciles à mettre en oeuvre en toute autonomie.

La préparation mentale reste un entraînement et pour être efficiente cela nécessite une pratique régulière.



contact@aloha-sophro.fr



07 69 23 18 51



mental-workshop.fr

**Boostez
votre
mental**

**Le Bien-être vecteur de
performance**



// Pour qui?

Clubs / Equipes / Fédérations
Sportifs- Entraîneurs- Parents- Staff

// Thématiques:

Performance
Gestion de la pression,
du stress et des émotions
Plaisir de pratiquer
Optimiser récupération
et sommeil...

A partir de 1h
5 à 25 Participants

// Workshop

Intervention interactive

Besoin d'avoir des informations,
d'échanger, de sensibiliser sur un thème
précis.

Ou envie de développer une
composante mentale au sein de votre
structure, de votre équipe.
Expérimenter un outil.
Améliorer la cohésion d'équipe.



// Formation

Vous souhaitez acquérir de nouvelles
compétences dans le domaine mental,
développer des bases solides ou
approfondir une thématique de votre choix.

Mes formations sur mesure s'adapteront à
vos attentes

A partir de 1/2 journée
5 à 15 Participants

// Coaching Individuel

Développez vos habiletés mentales,-
organisation, confiance en soi,
self-control, concentration - pour
atteindre vos objectifs

Retrouvez un état physique et mental
recherché en toutes circonstances