



REFLEX
mental

CAPACITÉ - TALENT - HARMONIE



EXECUTIVE

coaching & formation

Téléphone
(+33) 06 59.35.77.49

e-mail
frasca@reflex-mental.com

Site internet
www.reflex-mental.com



EXECUTIVE

coaching & formation
REFLEX MENTAL

Développer les compétences techniques et stratégiques de vos collaborateurs est une base, développer leurs compétences cognitives et comportementales en fera des alliés décisifs!

Par le biais de mon expérience de Manager, de sportif et grâce aux outils de coaching et de préparation mentale, je vous propose une approche axée « ACTION » pour faire progresser rapidement les résultats de vos collaborateurs et de vos équipes.

LE COACHING DE PERFORMANCE... POUR QUI?

Il peut être judicieux (et économique!) de proposer à un collaborateur qui connaît une période de *plafonnement*, de *démotivation* ou *qui a besoin d'améliorer son profil* de communication, d'attitude, de bénéficier d'un coaching individuel.

Une relation manager-collaborateur qui ne donne pas sa pleine efficacité peut aussi être accompagnée afin de traiter les points d'achoppement et de lui redonner un second souffle.

Le recrutement ou *le post-recrutement* sont par ailleurs très propices à une analyse du niveau de performance mentale dans l'action. Car au delà du profil psychométrique qui traduit la typologie de personnalité et sa posture face à son environnement, la capacité de chacun à mettre en oeuvre ses compétences n'est pas égale, et peut différer en fonction de l'environnement.

De même, *l'évolution de carrière, avec assessments, entretiens...* demande une vraie préparation pour préciser les décisions et augmenter les chances du candidat.

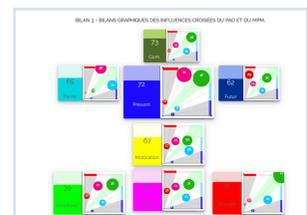
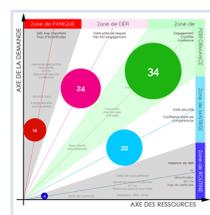
DES OUTILS POUR CHAMPIONS ADAPTÉS À L'ENTREPRISE

. Diagnostic de Performance Mentale dans l'Action

Coach Expert Méthode Target®, je vous propose d'accéder à l'outil de diagnostic que j'utilise pour accompagner les sportifs de haut-niveau.

Il ne s'agit pas d'un test psychométrique, mais bien d'une analyse et d'un décryptage des aptitudes et des compétences mentales face à l'action.

Cette étape est fortement recommandée afin d'identifier l'équilibre de performance du coaché et de mettre en oeuvre une stratégie d'intervention fine et ciblée pour un gain de temps et d'efficacité. L'important n'est pas ici de comprendre le « pourquoi » je n'ai pas encore réussi, mais de définir le « comment » je vais parvenir à mes objectifs.



POUR ACCOMPAGNER L'ÉVOLUTION DE VOTRE STRUCTURE

Coachings individuels
Adaptation au changement
Accepter et utiliser la pression
Gestion de l'erreur et des événements aléatoires
Facilitation des transactions inter-personnelles

Intervention en séminaires et réunions business:

« Aujourd'hui, je suis le Coach! ».

Cohésion et intégration des clés de la performance en plaçant vos collaborateurs devant les défis du coach mental!

Formation **Manager - Coach**

Au cours de leur carrière, les managers sont formés par des experts et par leur expérience.

Je propose d'apporter une plus value par l'intégration d'une dose de coaching dans la pratique managériale. Le bénéfice sera perçu par le manager qui renforcera son arsenal d'outils et de postures, et par son équipe qui gagnera en motivation, en responsabilité et en autonomie.

Formation **Gestion des émotions et du stress**

Les bases de la préparation mentale pour apprendre à reconnaître, utiliser et équilibrer ses émotions, son énergie et sa concentration sur l'action présente.

VOTRE COACH **RAPHAËL FRASCA**



Ancien Rugbyman, puis Manager des ventes et du marketing pour une major de l'industrie de la santé, j'ai rapidement compris l'impact de la psychologie et des techniques mentales sur la performance finale.

C'est donc pour pouvoir agir concrètement, et voir mes clients s'affirmer dans leurs réalisations que je me consacre pleinement à l'impact du facteur humain dans la performance.

Coach et Préparateur Mental (D.U. **Coaching et Performance Mentale** - Major 2017- Univ. Bourgogne).

J'utilise la **Méthode Target®** enrichie par différents certificats dont:

Psychologie du sport pour le développement de l'athlète d'élite (FC Barcelone Innovation Hub).

Application des neurosciences dans l'apprentissage. (FC Barcelone Innovation Hub).

Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie - RAAC. (IPC- Université Aix-Marseille).

Ma valeur ajoutée: La combinaison des compétences managériales, de coaching et de préparateur mental, le tout imprégné de la culture de la performance qui ne m'a jamais quitté depuis mes jeunes années sportives.

En créant Reflex Mental, j'ai voulu apporter la somme de mes expériences et ma vision sur ce que la performance humaine demande pour s'exprimer pleinement et avec plaisir!



www.reflex-mental.com

Raphaël FRASCA
Tel: 06.59.35.77.49
E-mail: frasca@reflex-mental.com

