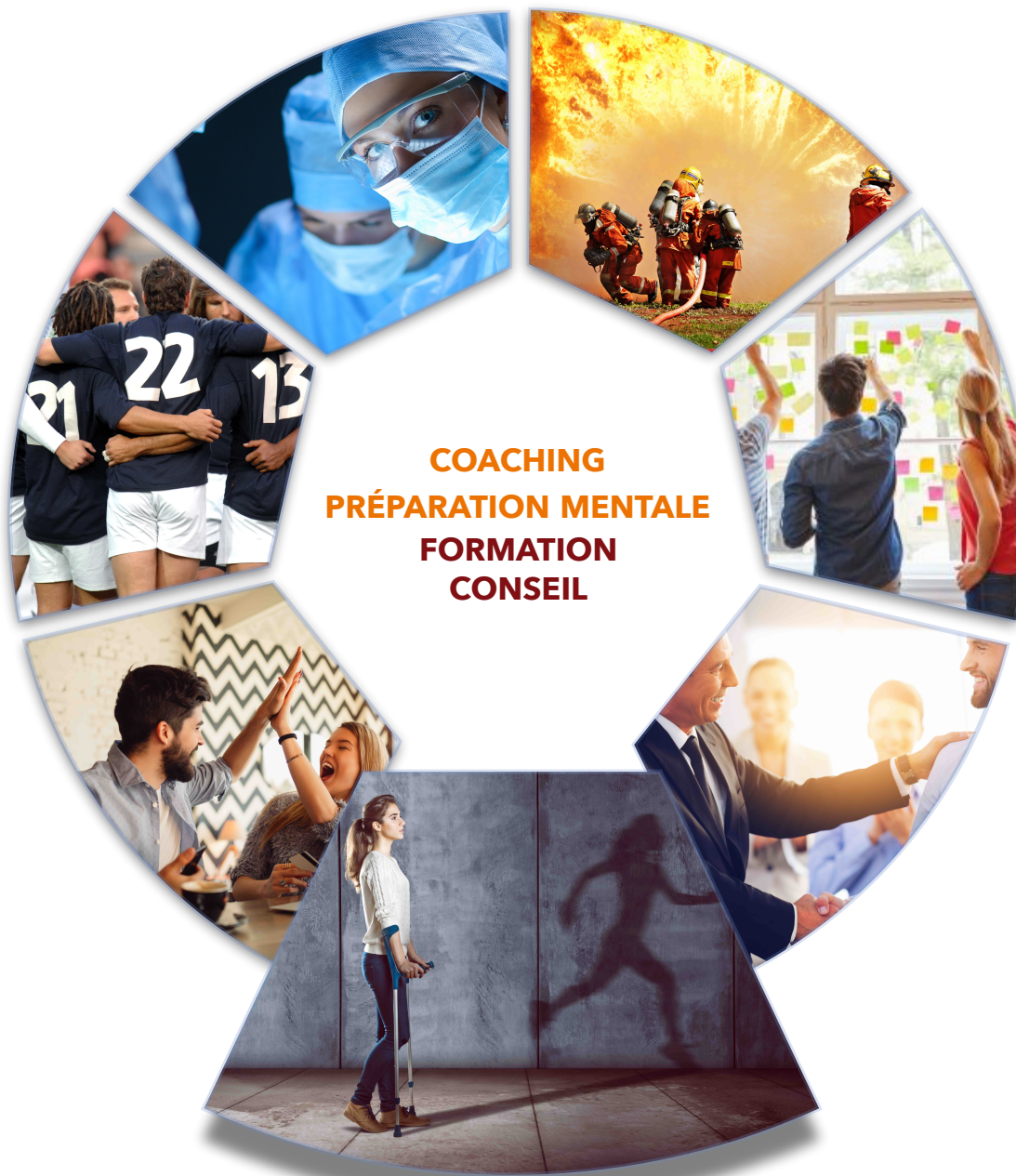




REFLEX
mental

CAPACITÉ - TALENT - HARMONIE



COACHING
PRÉPARATION MENTALE
FORMATION
CONSEIL

RETOUR DE BLESSURE

Programmes 3P[®] et 3P+[®]

Téléphone
(+33) 06 59.35.77.49

e-mail
frasca@reflex-mental.com

Site internet
www.reflex-mental.com



PROGRAMME PERFORMANCE PATIENT

Programmes 3P[®] et 3P+[®]

Pour transformer la blessure ou la maladie en opportunité

3P[®]: Le Patient

Parce que la maladie est un bouleversement dans une vie sociale, professionnelle, et familiale, il est essentiel d'accompagner la phase médicale et de réhabilitation.

- Gérer l'anxiété et les émotions
- Retrouver son identité et sa confiance
- Favoriser la phase de rééducation
- Inventer sa nouvelle vie
- ... et la vivre.

Les outils de coaching et la préparation mentale vous aideront à prendre en main cette étape de votre vie et d'en tirer parti!

3P et 3P+ favorisent une récupération plus rapide et un retour optimisé à l'activité. Ils ne se substituent pas, et ne perturbent pas le traitement médical et paramédical.

3P+[®]: Le Patient- Athlète

La blessure est un évènement qui touche malheureusement l'athlète de haut-niveau à un moment ou un autre.

Le coaching pour gérer la phase émotionnelle et développer son impact dans l'action.

La préparation mentale pour maintenir les sensations et les circuits moteurs, développer ses aptitudes cognitives et comportementales.

Ce seront les alliés du sportif blessé dans sa course au retour au plus haut-niveau.

- Imagerie mentale
- Visualisation, Travail d'anticipation
- Optimisation de la rééducation et réathlétisation
- Attaquer fort!