



REFLEX
mental

MÉDiFLOW

Programme complet de Performance Humaine

Hôpital - Clinique - Faculté





INNOVER EN UTILISANT L'EXPERTISE DU SPORT ET DE L'ENTREPRISE

Alors que les coachs ciblent en général le monde de l'entreprise, que les préparateurs mentaux s'offrent aux sportifs, j'ai décidé d'innover en apportant ces deux compétences à ceux qui allient le mieux l'humain à la performance : Les personnels de santé.

Avec MEDiFLOW, Reflex Mental ouvre la porte de la performance mentale aux établissements de santé.

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES, ET METTRE EN ACTION

La Performance Mentale est la pleine utilisation de ses ressources cognitives et comportementales . Dans les organisations ou pour chaque individu, les seules compétences techniques ne suffisent pas à faire face efficacement aux multiples défis que la réalité nous impose.

C'est en voyant les années passer auprès des chirurgiens, des infirmier(ères), des pharmaciens et directeurs d'établissements, que j'ai eu l'idée de répondre autrement à leurs besoins.

Les rythmes effrénés, l'exigence de la science et de l'institution, protéger l'autre en prenant sur soi... et préserver sa vie privée...

Cette performance quotidienne ne doit pas être banalisée.

Il est assez difficile de parler de performance dans un hôpital, tant ce

terme a été associé injustement à la productivité et au rendement.

Mon challenge est de redonner sa place à la vraie Performance : « le Flow » , car elle est la « parfaite réalisation, en fluidité ».

MÉDiFLOW, est conçu pour répondre aux besoins de chaque acteur du monde hospitalier.



NOS MISSIONS

Le coaching est l'art d'emmener vers leur réalisation, les personnes ou organisations désireuses de dépasser une problématique, un blocage, ou souhaitant accéder à leur plein potentiel.

La préparation mentale est indispensable à l'autonomie des professionnels confrontés à l'intensité, au besoin de précision, et à l'enjeu du résultat.

Développée pour les athlètes, puis adoptée par les militaires, la préparation mentale est un ensemble de techniques et d'outils que je mets à la disposition des étudiants et professionnels médicaux pour affronter les situations intenses et complexes, et ajuster les actions pour rester ou gagner en performance.

(Préparation aux concours, Internes, équipes de bloc, SAMU, ...)

Accompagner

Par une approche systémique, et en utilisant l'intelligence collective, permettre aux stratégies et organisations de se déployer en incluant l'humain et favorisant l'efficacité. Par une approche directe, faciliter le développement des individus, la croissance professionnelle, transformer les coups durs en opportunités.

Former

Le meilleur technicien ne s'improvise pas manager.

La formation au management et au coaching intégré permettra à vos cadres et responsables d'équipes de poser leur management, développer leur leadership, et découvrir la meilleure posture d'encadrant.

Entraîner

Entraîner son mental comme un athlète. Améliorer sa concentration, gérer son stress, affiner son geste, gérer l'erreur, renforcer ses objectifs, être préparé et autonome.



NOS SERVICES

MÉDiFLOW

Programme complet de Performance Humaine

Hôpital - Clinique - Faculté

C1

COACHING ORGANISATIONNEL

- Accompagner une transformation.
- Accompagner les équipes.

C2

COACHING DE CROISSANCE

- Débloquer les potentiels.
- Choisir & décider.
- Accompagner les carrières.
- Équilibre vie privée / vie professionnelle.
- Gestion du stress et des émotions.

PM

PRÉPARATION MENTALE

- Parcours de Préparation Mentale 4x4.
- Entraînement aux concours, examens, ...

F1

FORMATION

- Renforcement de la performance au bloc opératoire.
- Gestion du stress et des émotions.
- Devenir Manager-coach.
- La visualisation: Techniques pour soi et pour les patients.

F2

CONFÉRENCES

Faculté de médecine,
Congrès, symposiums, séminaires d'épistémologie...

E

ÉVALUATION ET ENTRAÎNEMENT

- Diagnostic de Performance Mentale
- Entraînement mental assisté par Masque VR/IA

Pour obtenir une offre ou définir les solutions adaptées à votre situation et votre projet, contactez Reflex Mental.
frasca@reflex-mental.com ; Tel: 06.59.35.77.49

L'INNOVATION

FAITES UNE PLACE À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET LA REALITE VIRTUELLE !

Les technologies actuelles nous permettent d'améliorer largement le travail d'entraînement mental.

Il est possible d'améliorer rapidement:

- La concentration,
- La mémoire
- La prise de décision rapide,
- Sa maîtrise du stress ...

+ 20% EN 10 SÉANCES !

Guidé par la machine et le coach Reflex-mental, le système sélectionné vous permettra d'accroître vos performances de l'ordre de 20% sur les compétences travaillées, mais aussi et surtout d'un maintien de ce gain dans la durée !



Il suffit donc de 10 séances et d'un bon coach mental, pour être prêt à relever vos défis !

Plusieurs applications possibles:

- Préparer concours et examens
- Améliorer sa concentration
- Accélérer la prise décision motrice
- Réduire le stress

Pour tout essai, rapprochez-vous de Reflex-mental:

frasca@reflex-mental.com



LE COACHING

Accompagner une transformation

Les organisations de santé gagnent en souplesse et en agilité de façon à s'adapter aux contextes sociétaux, et répondre aux enjeux médico-économiques.

Le déploiement efficace de ces transformations demande une adhésion et un engagement des personnels qui doivent être accompagnés.

Accompagner les équipes

Un service tourne grâce à son équipe, et parce qu'il y a une équipe !

Fixer un objectif commun, souder, gérer les conflits, créer de la communication peut aussi demander un facilitateur externe.

Accompagner les carrières

J'accompagne régulièrement des médecins dans leur développement de carrière, des chefs de service dans leur prise de poste, ou des infirmières en recherche de second souffle ... Bref, croître dans sa carrière en accord avec sa vie personnelle est le leitmotiv.

Le coaching peut être demandé par le soignant ou par l'établissement en convention tri-partie.



Choisir et décider

Décider de sa spécialité, de son installation, de sa réorientation, peuvent représenter un enjeu écrasant et une épreuve intense.

Il est sage de préparer avec son coach ces échéances afin de se lancer pleinement dans l'aventure choisie.

Débloquer les potentiels

Certains talents ne parviennent pas à éclore en raison de blocages internes inconscients. Un accompagnement souvent très court permet de relancer des carrières brillantes.

Identifier ces situations est un des rôles du chef de service, le coach dispose des méthodes pour permettre la transformation.

Équilibre vie privée / vie pro

Les carrières médicales imposent de nombreuses contraintes à la vie familiale et sociale .

La perte de l'équilibre pro / privé, peut mener à la perte de ses objectifs et installer un mal-être global.

LA FORMATION

Management

Manager est un métier, pas une fonction.
Renforcez les compétences de vos leaders pour améliorer la performance globale et limiter l'absentéisme.

- Les postures et concepts de management
- Reconnaître les profils personnels
- Développer et adapter ses canaux de communication
- Gérer le conflit
- Développer son leadership
- Ateliers pratiques en groupe

Gestion du stress et des émotions

Comprendre et apprendre le stress, les techniques de respiration de relâchement et de relaxation. Utiliser l'imagerie mentale et valoriser les émotions.

Les attentats de 2015, comme la période intense liée à la COVID-19 associée au confinement nous a montré l'importance de pouvoir résister au stress et ne pas se laisser submerger par les émotions.

Renforcement de la performance au bloc opératoire

Comment améliorer la mécanique du bloc, entre chirurgiens, IBODE, infirmières, cadres, ... ?

Comment faire pour aider certains à gérer leur stress, d'autres à se concentrer, tous à communiquer, épargner leur énergie ou récupérer ?

Mon expérience du bloc me permet d'organiser les interventions sur 3 à 5 jours au sein du bloc, sans modifier le programme opératoire !

La visualisation:

Pour soi et pour les patients

La visualisation est utilisée depuis plusieurs années dans le traitement de certaines pathologies pour maintenir les circuits cortico-spinaux, corriger les programmes neuro- moteurs, ou atténuer la douleur.

Le sportif l'utilise pour pré-ressentir ou pré-réaliser une action et en assurer la meilleure réalisation le jour J.

Pourquoi pas le chirurgien ?

MEDIFLOW - Reflex Mental - 2020



LA PRÉPARATION MENTALE

PARCOURS 4x4

Modules Compétences



Stress et émotions

La performance se construit sur 3 piliers dont l'émotion.
Gérez votre stress, apprenez à reconnaître vos émotions et mettez-les à profit de l'action à réaliser.

Confiance et communication

Apprendre à séparer ce que vous faites de ce que vous êtes, vous découvrir et vous mettre à disposition du projet, agir en accord avec soi, et en harmonie avec l'environnement extérieur.



Attention et concentration

Impossible de réaliser une action ou de prolonger sa performance sans disposer d'une activation et d'une concentration adaptées.



Prise de décision sous pression Gestion de l'erreur et de l'échec

Associer toutes les compétences acquises afin de s'adapter immédiatement à chaque situation en conservant son pouvoir d'impact.

Le parcours de préparation mentale 4x4 s'adresse en particulier aux internes et se déroule en 4 sessions d'une journée sur une année.

Les participants disposeront d'une analyse individuelle de leur performance mentale, La validation de chaque module se fait sur évaluation du formateur.

**« LA PERFORMANCE EST UNE ALCHEMIE, UNE SUBLIMATION DES TALENTS,
... LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE TOUT LE MONDE A UN TALENT ! »**



“

Avant de créer Reflex Mental, j'ai connu les plaisirs de la compétition sportive, puis me suis reconverti dans le management au sein de l'industrie de la santé.

Mon parcours a été riche d'expériences, d'observations, et d'enseignements sur la Performance Humaine.

Diplômé en Management des équipes par l'ESSEC, en « Coaching et Performance Mentale » par l'Université de Bourgogne, je suis également formé à la RAAC par l'université d'Aix-Marseille, et certifié en « sports psychology for athletes development » et « Neurosciences in Training » par le FC Barcelone Universitat.

Je travaille aujourd'hui avec les professionnels de santé, les entreprises, et les sportifs professionnels.

Donner aux soignants d'autres moyens de faire face à leurs défis, leur proposer des méthodes et des outils pour accéder à leur performance est une aventure sans pareille.

J'ai hâte de la partager avec vous !

Raphaël FRASCA.

Coach, Préparateur Mental, Formateur.

Fondateur de Reflex Mental.



frasca@reflex-mental.com

www.reflex-mental.com

Tel: 06.59.35.77.49

MÉDiFLOW

Programme complet de Performance Humaine

Hôpital - Clinique - Faculté