

Coaching

SOLIDAIRE

*Facultés de
médecine*



**ACTIONS SOLIDAIRES D'ACCOMPAGNEMENT
EN PRÉPARATION MENTALE & COACHING**
POUR SOUTENIR LA PERFORMANCE ET LE BIEN-ÊTRE
DES ÉTUDIANTS EN MÉDECINE

Partenariats



Notre initiative

Le projet d'actions solidaires CSM (Coaching Solidaire Médecine) a été pensé, conçu et est exécuté par l'association bénévole de trois professionnels de l'accompagnement à la performance et au bien-être, et un spécialiste Européen de l'événementiel médical. Il veut répondre à une situation exceptionnelle pour les étudiants en médecine qui doivent rester performants dans une période très dégradée. Nous voulons apporter notre expertise à une jeunesse pleine de ressources, et qui doit apprendre à tenir le cap et se protéger. Du partage, du concret, de la bienveillance.

1 LE CONSTAT

Les spécialistes, le gouvernement et la presse décrivent le risque psychologique encouru par les étudiants en 2020 et 2021. Aucune proposition n'est faite pour aider les étudiants à faire face en utilisant leurs propres forces.

2 L'IDÉE

Collaborant avec Reflex Mental, Mathilde Demonçay, étudiante en 2ème année de médecine et ancienne sportive de haut-niveau propose d'agir pour l'intérêt des étudiants et leur offrir un second souffle par l'accès à la préparation mentale.

3 PARTENAIRES

Reflex Mental, InspirPerformance et BS Coaching s'associent pour créer des contenus. Com&Co propose son expertise technique.

4 MISE EN PLACE

Impliquer les Associations étudiantes pour diffuser l'évènement au plus grand nombre. Un Enseignant parrain de chaque action.

5 FORMAT

Webinaires abordant les thématiques concrètes de l'étudiant, en y apportant les concepts, et des outils pratiques. L'étudiant repartira avec 3 concepts et 3 outils applicables.

6 FINANCEMENT

En l'absence de soutien financier, les webinaires sont créés et animés par les partenaires gracieusement. Les étudiants pourront montrer leur implication et contribuer au frais par une inscription forfaitaire de 10€.



LES ACTIONS

Pour s'adapter aux mesures de sécurité sanitaire, et pour plus d'efficacité, nos actions se dérouleront via Webinaire d'abord par région regroupant un ou plusieurs CHU.

Les associations étudiantes seront nos partenaires et notre voie privilégiée de diffusion.

La région Bourgogne - Franche-comté sera notre première initiative, parrainée par un Professeur de Chirurgie.

AUTRES ACTIONS POSSIBLES

- Cercles de parole
- Coaching individuel
- Actions sur site



LA PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale est une approche réunissant les principes de nombreuses sciences humaines et les neurosciences. PNL, Sophrologie, Hypnose, ...etc, sont des outils fréquemment mis à disposition de la recherche de performance et du bien-être. Les sportifs de haut-niveau, les militaires en opération (T.O.P), les dirigeants, font de la préparation mentale un allié privilégié de leurs succès.

La Préparation Mentale apporte des conseils et outils concrets en vue d'autonomiser et de renforcer la performance individuelle et collective.

Reflex Mental est spécialisé dans l'introduction de cette ressource auprès des professionnels de santé.



**CHACUN POSSÈDE DES RESSOURCES IGNORÉES,
QUE NOUS DEVONS METTRE EN LUMIÈRE.**

**C'EST NOTRE VOCATION DE VOUS LES FAIRE
DÉCOUVRIR, ET NOTRE EXPERTISE DE VOUS
MONTRER COMMENT Y ACCÉDER.**

LE COACHING

Le coaching est un accompagnement personnalisé cherchant à améliorer les compétences et la performance d'un individu, d'un groupe ou d'une organisation, grâce à l'amélioration des connaissances, l'optimisation des processus et des méthodes d'organisation et de contrôle.

Le coaching est le métier de l'accompagnement du dialogue entre le client et son coach. Il permet au client, par la construction de ces échanges, de trouver sa solution, c'est-à-dire, celle la plus adaptée à ses capacités, croyances, enjeux ou à sa situation.

Si on doit schématiser la nuance à apporter aux approches « Coaching » et « psychothérapeutique », le coach s'adresse à une population non-pathologique, et privilégiera la question « Comment? ».

Il s'agit de mettre en évidence, par des prises de conscience et un apaisement des pensées, les clés cachées possédées par son client.

L'équipe Coaching Solidaire

Tous les consultants sont des professionnels diplômés.

Ils respectent les chartes de déontologie de la profession et peuvent faire partie des confédérations professionnelles de l'accompagnement et du coaching.

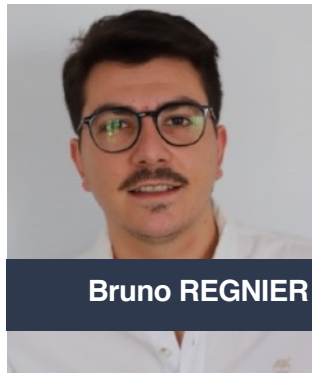
Un état d'esprit et un mot d'ordre communs: « Faire ce que l'on peut, et faire ce que l'on doit » .



Raphaël FRASCA



Benjamin SCHMIDT



Bruno REGNIER



Etienne JARRY

Raphaël FRASCA

Fondateur de Reflex Mental.

Coach et préparateur mental à la performance.

DU Coaching et performance mentale (U. Bourgogne)

Certificate in neurosciences in training.

Certificate in sports psychology for athlete

development. (FC. Barcelone Innovation Hub)

Expert Blessure sportif pour Ween-Hub.

Etienne JARRY

Expert en marketing et communication santé.

Depuis 2011, gérant associé de l'agence

Com&Co Events, acteur majeur de la

communication événementielle de la santé à

l'échelle nationale et internationale.

Diplômé de l'Institut Supérieur d'Affaires et de

Finances Internationales de Marseille.

Benjamin SCHMIDT

Manager de la formation en entreprise, Benjamin

dispose de nombreuses expertises en matière de

développement personnel, de formation, de

coaching et de communication. BS Coaching.

Coach en gestion du stress et des émotions.

Coach Diplômé du Serenity Coach Institute.

Bruno REGNIER

Fondateur de INSPIRPERFORMANCE.

Management de la performance sportive.

Paris - Melbourne.

Coach Diplômé de la Charles Strut University

(Australia), et du FC Barcelone Innovation Hub.



Mathilde DEMONCAY

Mathilde DEMONCAY

Etudiante en Médecine, et en Performance Mentale à l'Université de

Bourgogne.

Ancienne sportive de haut-niveau.

Arbitre ligue FFF.

En tutorat d'études chez Reflex Mental.

COMMENT PARTICIPER

Si notre énergie et notre enthousiasme sont intacts, ce projet n'obtiendra l'effet positif escompté, seulement si les étudiants eux-même, mais aussi leur institution et le monde de l'entreprise nous supportent et se mobilisent.

1. LES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

Nous proposons aux associations étudiantes de devenir partenaires de l'opération en assurant la diffusion de l'information créée par nos soins.

Leur introduction bienveillante et motivée permettra à tous et surtout à ceux qui en ont le plus besoin de bénéficier de notre action.

DIFFUSER ET PROMOUVOIR

Le pouvoir de soutien et de communication des associations d'étudiants sont très importants et majeurs pour notre opération solidaire.

2. ENSEIGNANTS

Notre opération solidaire ne s'inscrit pas dans un cursus d'enseignement, même si nous apporterons aux étudiants certains concepts et des outils. Nous n'envisageons pas de mener ce projet sans être épaulés par ceux qui s'investissent au quotidien pour les étudiants.

DEVENEZ PARRAINS

Ce que cela vous demande? Quelques minutes pour découvrir et apprécier notre approche, quelques minutes pour introduire le Webinaire.

Et bénéficiez du plaisir de contribuer aussi simplement à cette opération solidaire.

3. SPONSORS ET INSTITUTIONS

Notre démarche est bénévole et nous voulons produire un contenu de qualité pour le seul bénéfice des étudiants.

Nous avons plusieurs projets en attente, qui nécessiteraient un investissement financier que nous ne pouvons pas assurer seuls.

SPONSORISEZ NOUS !

Contactez-nous pour discuter de vos budgets et de nos projets, nous vous expliquerons chaque initiative en détail et comment vous y associer.

Merci pour ces étudiants!

E-mail: frasca@reflex-mental.com

Coaching

SOLIDAIRE
*Facultés de
médecine*



REFLEX
mental
CAPACITÉ - TALENT - HARMONIE



Raphaël FRASCA

Renforcement de la performance humaine & sociale.

Coach & Préparateur mental

Tel: 06.59.35.77.49

E-mail: frasca@reflex-mental.com

www.reflex-mental.com