



Coaching Mental

Coaching Professionnel
et
Préparation Mentale



Quand la volonté ne suffit plus, il est parfois utile d'Accompagner et Dynamiser votre changement !

« Avant d'être coach mental, j'ai longtemps évolué dans le monde de l'entreprise, à la tête d'équipes confrontées aux mêmes défis que beaucoup connaissent aujourd'hui : surcharge mentale, pression constante, difficulté à lever le pied.

C'est là que j'ai pris conscience que la performance durable ne dépend pas seulement des compétences, mais aussi de l'équilibre intérieur. »

« Aujourd'hui, j'interviens auprès des entreprises et des clubs pour **aider chacun à mieux comprendre son fonctionnement mental et émotionnel**, à **réguler son stress**, et à **retrouver une énergie stable et alignée**.

Mes interventions sont vivantes, concrètes et participatives — des espaces où l'on apprend à respirer, à réfléchir autrement et à se reconnecter à soi. »

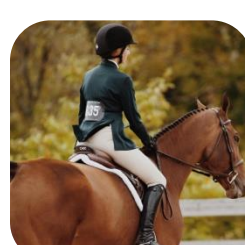
“

Là où le mental et les émotions comptent vraiment.

”

➤ Vous êtes

- Manager-e ou dirigeant-e
- Entrepreneure
- Étudiant-e et/ou en préparation d'un examen/concours
- Artiste
- Sportif-ve de haut niveau ou en devenir



➤ Vous vous trouvez ...

- Dans une situation freinée ou bloquée
- Dans un moment qui manque de clarté
- Avec un manque de confiance
- Avec une décision importante à prendre
- Dans une période de transition
- Dans une situation où les émotions prennent le dessus
- Dans une période de fatigue ou d'épuisement mental
- ...

➤ Et/ou avez besoin ...

- D'aide pour relever un challenge
- De gagner en performance
- De gagner en rapidité
- D'améliorer votre organisation
- De gagner en efficacité
- De vous poser les bonnes questions
- De débloquer une situation complexe ou problématique
- D'exploiter toutes vos compétences
- ...

Ensemble ?

Coaching Mental PERFORMANCE & BIEN ÊTRE

➤ **Le coaching mental,**

- C'est l'art d'accompagner une personne ou un groupe par un questionnement très spécifique, pour l'aider à définir un objectif clair, à atteindre dans un délai défini et en favorisant l'autonomie.
- En s'appuyant sur les principes de la préparation mentale, c'est à dire en entraînant l'esprit comme on entraîne le corps, il permet de mieux gérer ses pensées, ses émotions et son énergie. Il aide à développer confiance, motivation et concentration afin de progresser aussi bien dans sa vie quotidienne que dans ses projets professionnels ou sportifs.

➤ **Ensemble**

- Vous et moi, nous engageons à donner le meilleur de nous même pour atteindre votre objectif avec des critères préalablement définis ensemble.



Témoignages

« Romain m'a accompagnée en préparation mentale pour un projet qui me tenait à cœur et me faisait peur à la fois. Les qualités de son accompagnement sont à souligner. Je suis sortie de chacune de nos séances avec un nouvel élan, plus de confiance en moi. Ses conseils sont précieux et d'une grande finesse. On se sent compris et écouté dans nos difficultés. Il m'a aidé à prendre du recul, à poser des mots sur ce qui est vécu et à trouver des pistes pour continuer d'avancer le plus sereinement possible. »

Clémence, Entrepreneur,
Développement projet d'entreprise

« J'ai pu rencontrer Romain pour un suivi en coaching en préparation mentale axé sur le tennis pendant plusieurs séances. Ce fut une très belle expérience, un accompagnement et une mise en confiance lors des séances où tout peut être dit sans jugement et avec des conseils et une réflexion sur soi qui permet d'avancer positivement. »

Aymeric, Tennisman
Gestion des excès de colère

« Romain m'a accompagné dans ma préparation mentale pour des concours qui représentaient à la fois un défi majeur et une source de stress. Son approche a transformé ce qui semblait être une montagne insurmontable en un parcours gérable, étape par étape. Sa capacité à cerner rapidement mes besoins et à proposer des stratégies adaptées a été déterminante. Je ressortais de chaque séance plus confiante, plus claire dans mon esprit, et surtout mieux armée pour affronter les défis. Il m'a aidé à travers de nombreux exercices à développer une perspective plus sereine, à apprivoiser mes peurs, et à avancer avec détermination »

Camille, Etudiante,
Préparation aux concours d'entrée aux grandes écoles
d'ingénieurs

Programme **in-sspire**

5 piliers d'interventions :

- **ÉNERGIE** : Protéger, booster et équilibrer son énergie
- **ÉMOTIONS** : Connaître, apprivoiser et réguler ses émotions
- **CONFIANCE** : Renforcer la confiance et la valeur de soi
- **CONCENTRATION** : Entraîner et optimiser la concentration
- **MOTIVATION** : Clarifier, jalonner et apprivoiser le chemin

Et toujours, en développant le plaisir et respectant le bien-être

Les techniques et approches :

- Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Neurosciences
- Hypnose
- Méthode Target
- Le questionnement contextuel



Les thématiques abordées :

- Le relâchement et la dynamisation
- Le sommeil et la relaxation
- Les croyances et le dialogue interne
- La concentration et la canalisation des pensées
- La gestion de l'erreur
- L'entraînement par visualisation
- La gestion des émotions et la compréhension des mécaniques émotionnelles
- La régulation du stress et la protection de l'énergie
- La motivation et la priorisation
- La confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi
- L'attention et la concentration

comment?

Coaching Mental PERFORMANCE & BIEN ÊTRE



➤ **Coaching mental individuel**

J'aide chacun à mieux comprendre son fonctionnement mental, clarifier ses objectifs, mobiliser ses ressources et s'engager pleinement dans son projet. *Dans un cadre bienveillant et concret, ce travail renforce la **confiance**, la **motivation** et la **clarté mentale**.*

Un espace pour avancer à son rythme et redonner du sens à ses actions.

➤ **Interventions collectives**

J'accompagne les entreprises et les clubs sur des sujets essentiels de notre époque : **performance, charge mentale, équilibre de vie, prévention du burn-out, stress, perte d'énergie ou de sens, ...**

À travers des formats vivants et interactifs, avec des groupes de 5 à 15 personnes, j'invite chacun, par une exploration mentale et émotionnelle, à mieux comprendre son propre fonctionnement et à reprendre la main dans un quotidien souvent sous tension.

Chaque moment est une expérience : **concrète, participative, et centrée sur l'humain.**

➤ **Coaching d'équipe**

Par ce que ce n'est pas mon domaine privilégié d'intervention, j'ai créé des partenariats avec des spécialistes en coaching d'équipe en entreprise ou en clubs sportifs afin de pouvoir vous offrir une prestation complète et professionnelle.



comment?

Coaching Mental PERFORMANCE & BIEN ÊTRE

➤ **Rendez-vous découverte**

- Lors de ce RDV nous faisons connaissance.
- Vous m'expliquez les grandes lignes de votre projet, de vos besoins et les premières problématiques identifiées.
- Je vous partage ma vision de l'accompagnement et ma méthodologie.
- Nous nous questionnons mutuellement pour savoir si nous avons envie de faire évoluer ensemble votre projet.
- Et si l'envie est là, nous validons notre cadre de fonctionnement afin de planifier un premier RDV ou une première intervention.

➤ **Les RDV individuels et leur nombre**

- Durée : 1h30 à 2h (max)
- Rythme : Tous les 10 jours à 15 jours
- Nombre de séances : Jamais connu à l'avance, dépend du sujet, de votre degré d'autonomie et de notre engagement commun. Un pack peut être malgré tout contractualisé.
- En présentiel et en visio.

➤ **Entre les RDV individuels : « Au quotidien » (en option)**

- Un accompagnement plus poussé et plus fin avec des interactions entre les rendez-vous, et avec plus de disponibilité de ma part.

➤ **Test profil d'action (en option)**

- Issue de la méthode Target
- Il permet d'évaluer votre fonctionnement dans l'action
- Il est utile pour faire un constat au début de l'accompagnement
- Il est un point d'appui à l'accompagnement
- Et très utile aussi pour mesurer une évolution après un certain nombre de séances



➤ **Les interventions collectives**

- Je vous aide à ce que vous définissiez la thématique la plus appropriée au contexte.
- La durée dépend de vos attentes, du ou des sujets d'intervention et du nombre de participant-es.
- De préférence en présentiels, elles peuvent se faire en visio.

➤ **Les coachings collectifs**

- Nous organisons un premier rdv afin d'identifier vos besoins et attentes.
- J'identifie le ou les partenaires potentiels les plus adaptés au contexte.
- Nous organisons un rdv avec le spécialiste de la situation afin d'affiner la demande.
- Nous vous proposons une organisation d'intervention et vous établissons un devis de la prestation.



➤ **Aujourd'hui**

- Je m'appelle Romain. Je suis Coach Mental, Hypnothérapeute et Formateur. Je suis spécialisé dans l'accompagnement et la dynamisation du changement.
- Je crois profondément aux capacités de chaque être humain, confronté aux défis de la vie, qu'ils soient choisis ou subis. Je suis convaincu que chacun, même s'il ne le sait pas encore, peut puiser en lui des ressources souvent inconscientes, mais toujours exceptionnelles et surprenantes dans ces situations particulières.

➤ **Hier**

- Je viens du monde de l'entreprise, notamment de deux grands groupes français, où j'ai managé des équipes d'une vingtaine de personnes pendant 15 ans.
- En 2016, lors de ma transition de carrière, j'ai repris mes études pour devenir entrepreneur spécialisé dans l'accompagnement du changement.



➤ **De aujourd'hui à demain**

- Je souhaite inspirer un monde où l'accompagnement au changement devient une voie naturelle et logique de développement personnel, sportif et professionnel.

➤ **Qui je ne suis pas**

- Un spécialiste ou un consultant de votre métier, de votre sport ou de votre domaine d'études. Ceci pour plus de neutralité et mieux vous accompagner.

➤ **Mes Valeurs de l'accompagnement**

Engagement
Découverte

Autonomie
Partage

Souplesse
Apprentissage



CONTACT

Romain Malatier

07 66 06 48 05

contact@romain-malatier.fr

www.romain-malatier.fr

