



Coaching Mental

Coaching Professionnel
& Préparation Mentale



Quand la volonté ne suffit plus, il est parfois utile
d'accompagner et de dynamiser le 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. »

“

*Là où le mental et les
émotions comptent vraiment.*

”

Vous ?

- **Vous êtes**

- Manager-e ou dirigeant-e
- Entrepreneur-e
- Étudiant-e et/ou en préparation d'un examen/concours
- Artiste



- **Vous vous trouvez ...**

- Dans une situation freinée ou bloquée
- Dans un moment qui manque de clarté
- Avec un manque de confiance
- 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, vous avez besoin ...**

- D'aide pour relever un challenge
- De gagner en performance
- De gagner en efficacité
- De vous poser les bonnes questions
- De débloquer une situation complexe ou problématique

Le contexte ?

62%

des managers souffrent
du syndrome de
l'imposteur

Source : France-stratégie.fr

27%

des personnes en emploi en
France déclarent avoir eu un
problème de santé au cours
des 12 derniers mois et citent
comme problème principal :

- le stress,
- la dépression
- l'anxiété

Source : INSEE

Un
Contexte
économique
français toujours
plus tendu et
incertain

58%

des managers
ressentent un stress
intense

Source : APEC

27%

des cadres se
déclarent
engagés

Source : Gallup

80%

des personnes
coachées déclarent
une augmentation
de la confiance après
un coaching

Source : icf-coaching.org

Ensemble ?

- **Pourquoi l'association de « coaching » et de « mental » ?**
 - Parce que le « **coaching** » c'est l'art de se poser de nouvelles questions très spécifiques et ce, accompagné par un coach qualifié.
Qui dit nouvelles questions dit nouvelles réponses du coaché. Qui dit nouvelles réponses, dit clarification, nouveaux regards, nouvelles ressources, nouvelles solutions, nouveaux rythmes, nouvelles motivations et plus d'autonomie.
 - Et « **mental** », car ce coaching s'appuie sur les principes de préparation mentale du sport et de la compétition de haut niveau dirigée vers la performance durable.
C'est en entraînant l'esprit comme on entraîne le corps, que cela permet de mieux gérer et clarifier 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.
- **Ensemble**
 - Cet accompagnement en coaching nécessite un **engagement commun fort** à donner le meilleur de nous même pour atteindre votre objectif avec des critères préalablement bien 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 limitant la concentration

« 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,
Gestion du stress dans la préparation aux concours
d'entrée aux grandes écoles d'ingénieurs

comment ?

- **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

En associant toujours plaisir et bien-être

- **Techniques et approches :**

- Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Neurosciences
- Hypnose d'accompagnement
- Méthode Target (Prep. Mentale)
- Le questionnement (Coaching)

- **Domaines d'interventions :**

- Optimisation de la performance
- Transition professionnelle
- Prise de parole en public
- Prévention du burn out
- Relâchement et dynamisation
- Sommeil et relaxation
- Croyances et dialogue interne
- Concentration et canalisation des pensées
- Gestion de l'erreur
- Gestion des émotions et compréhension des mécaniques émotionnelles
- Régulation du stress et protection de l'énergie
- Motivation et priorisation
- Confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Attention et concentration



comment?

- **Coaching mental individuel**
 - Accompagnement à l'évolution ou au changement concernant un objectif, préalablement défini mêlant questionnement, théorie et pratique.
 - Durée : 1h30 à 2h (max)
 - Rythme : Tous les 10 jours à 3 semaines
 - En option : Test de performance mental dans l'action
 - En présentiel et en visio
- **Mentoring de groupe**
 - Entre formation et coaching d'équipe, accompagnement en collectif mêlant théorie, pratique et interactions inter-individus et intersessions pour bénéficier de l'intelligence collective
 - Entreprises ou groupe d'entrepreneurs
 - Durée : Variable selon demande
 - Sujet : À la carte ou sur mesure
 - Thématiques : performance, charge mentale, équilibre de vie, prévention du burn out, stress, perte d'énergie, perte de sens, mise en évidence des soft skills
 - Formats : Vivants et interactifs
- **Coaching d'équipe**
 - Entreprises
 - En partenariat avec d'autres coachs spécialisés en coaching d'équipe
 - Durée : Variable selon demande



Votre Coach ?



- **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 toutes 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 et professionnel.
- **Qui je ne suis pas**
 - Un spécialiste ou un consultant de votre métier, de votre vie ou de votre domaine d'études. Ceci pour plus de neutralité et mieux vous accompagner.



- **Mes valeurs dans l'accompagnement**

Engagement
Découverte

Autonomie
Partage



CONTACT

Romain Malatier

07 66 06 48 05

contact@romain-malatier.fr

www.romain-malatier.fr

