

# Charte de mon coaching

3 principes : Confidentialité Collaboration Plaisir

Construction commune d'un programme d'entraînement mental basé sur :



-Un état des lieux qui nécessite l'expression de ton parcours tes difficultés et tes réussites, et mon diagnostic



- une situation problématique à traiter, définie ensemble , ce n'est pas une commande extérieure, la volonté d'évolution d'optimiser ta performance est la tienne.



-une expression de tes ressentis en toute confidentialité et dans l'assurance de ma bienveillance et mon absence de jugement



-un exercice au recueil écrit pour garder trace et évaluer tes progressions



-des éclairages sur ta situation à améliorer , fondés sur des apports théoriques et conceptualisés

- un test commun d' outils pour trouver ceux qui te conviennent le mieux



-un engagement de ta part à t'entraîner régulièrement dans ton quotidien, ou à l'entraînement avant de l'intégrer en compétition



-une évaluation des exercices afin de réadapter ou confirmer ton programme



-une convivialité et un plaisir de travailler ensemble.

Light up 