

« Ce n'est pas la force du corps qui compte  
mais la force de l'esprit »

TOLKIEN



Mieux gérer son stress, la pression et l'enjeu

Développer la confiance en soi

Savoir gérer ses émotions

Envisager une insertion, une reconversion

Retrouver de l'envie, du plaisir, de la motivation

Apprendre de ses contre-performances

Concilier vie scolaire et pratique sportive

**LEURS BESOINS SONT UNIQUES**

SIRET 812 994 556 00015 - APE 8559A

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Sportifs amateurs, professionnels, équipes

Éducateurs, Encadrants, Dirigeants

Collectivités et Institutions du Sport et de la Santé



ACCOMPAGNONS  
ENSEMBLE  
LES **TALENTS**  
DE DEMAIN



### CONTACTEZ-NOUS

Sandrine MANO TECHOUÉYRES

FORMATION - COACHING - INCENTIVE - CONSEIL - CONFÉRENCES

tél. 06 74 37 78 15

sandrine@brain-de-talent.com

[www.brain-de-talent.com](http://www.brain-de-talent.com)



Sandrine MANO TECHOUÉYRES

FORMATION - COACHING - INCENTIVE - CONSEIL - CONFÉRENCES

tél. 06 74 37 78 15

sandrine@brain-de-talent.com

[www.brain-de-talent.com](http://www.brain-de-talent.com)



Sandrine MANO TECHOUYRES  
Consultante, Coach certifiée, Formatrice en relations humaines

DES TECHNIQUES pour mieux se connaître,  
apprendre et réussir

## BR(A)IN DE TALENT, C'EST ...

### ✓ Une collaboration active

Une équipe pluridisciplinaire de pédagogues, de thérapeutes, de chercheurs et d'experts en psychologie des comportements, formation, coaching, communication et management.

C'est au Québec que nous puisons nos sources et notre culture de l'Accompagnement.

### Sandrine MANO TECHOUYRES

Ex enseignante en EPS, ancienne gymnaste et éducatrice sportive diplômée d'état

Consultante et coach en entreprise (de dirigeants, d'équipe)

Préparatrice mentale de sportifs

Formatrice de cadres, spécialisée en relations humaines

Analyste accréditée aux inventaires de personnalité

Formée à la sophrologie, la préparation mentale des sportifs, l'Analyse Transactionnelle, la Programmation Neurolinguistique, à la Communication positive et au coaching des talents.

Se préparer mentalement, c'est acquérir des savoir-faire et des savoir-être pour développer un état d'esprit gagnant, restaurer le lien entre le Corps, les Émotions et l'Esprit et donner le meilleur de soi en toutes circonstances.

### ✓ Des expériences variées d'accompagnement

Accompagnement en entreprise tant au niveau des équipes que des cadres et dirigeants sur les thèmes de la connaissance de soi, du management, de la communication, de la performance collective, de la motivation, de la gestion du stress, du bien-être et de la cohésion d'équipe.

Accompagnement de sportifs (golf, surf, gymnastique, handball, tennis,...) dans la gestion des facteurs associés à la performance (comportements, états émotionnels, dialogue interne), suivi psychologique, préparation des compétitions.

### ✓ Une pratique nouvelle et expérientielle

Une pédagogie humaniste centrée sur les ressources et le potentiel des sportifs

Une démarche qui privilégie les capacités du sportif à développer les leviers de la réussite en étroite relation avec sa personnalité, sa motivation, ses talents, son état d'esprit et la confiance en soi.

Une approche globale intégrant les facteurs psychologiques, émotionnels et corporels et les techniques du coaching issues de la psychologie positive, de la PNL de la Gestion mentale et de la Communication.

Des exercices corporels pour développer l'attention et la pleine conscience, pratiquer la relaxation et l'imagerie mentale.

## COACHING & ACCOMPAGNEMENT

Pour les sportifs amateurs, professionnels, toutes disciplines, tout âge.

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Pour préserver son équilibre

#### ✓ Suivi psychologique

Aider le sportif à surmonter ses difficultés : stress, blocages, blessures, périodes difficiles, changement, reconversion ou insertion professionnelle, organisation scolaire et pratique sportive intensive.

#### ✓ Optimisation de la performance

Accompagner le sportif à mieux gérer les facteurs associés à la performance : le stress et la pression du résultat, la gestion des émotions, la perte de confiance, de motivation, de concentration, la dévalorisation, le souci de perfectionnisme,...

### ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

Pour gagner ensemble

Aider l'équipe et son staff au moyen de techniques, remédiations, stratégies appropriées pour atteindre un objectif ambitieux et mieux gérer : la cohésion du groupe, la communication (parasitage, sabotage...), le rôle et la place des leaders, les peurs et les croyances limitantes.

Comment ? : Séance individuelle ou collective d'1h30 à 2h (avec entretiens en amont pour cibler le besoin).

## FORMATIONS & ATELIERS

ÉCHANGE DE PRATIQUES  
ATELIERS PROFESSIONNELS

Pour les éducateurs, les entraîneurs, les bénévoles, les dirigeants, cadres et professionnels du sport et de la santé.

Des interventions adaptées aux besoins :

#### ✓ Séminaires de formation

(1 à 2 jours)

Apport de connaissances théoriques et pratiques et échanges

■ Formation initiale et continue des éducateurs ou des entraîneurs

■ Formation de cadres, dirigeants, conseillers

Quelques thèmes proposés :

- Les aspects psychologiques et mentaux de la performance

- Performance, motivation et valeurs

- Pratique sportive et gestion des émotions

- Manager une équipe

#### ✓ Dans des ateliers pratiques

(une demi-journée)

■ Ateliers d'échange sur les pratiques professionnelles managériales et d'animation sportive.

■ Animation d'ateliers débat, conférences

#### ✓ Par du coaching individuel

■ Accompagnement individuel pour résoudre un problème personnel, relationnel, professionnel et/ou atteindre un objectif de performance.

■ Entretien préliminaire de coaching

