

**« Le succès est quelque chose qu’on attire par la personne qu’on devient.**

**C’est le déploiement continuel de la conception de sa propre vie, et le fait de la réaliser »**

Jim ROHN

La croissance fait partie de la vie, si on désire se développer, il faut s’améliorer. Il est difficile d’avoir des résultats différents si on ne modifie pas ses habitudes. Il est important de travailler sur le **paradigme**.

Un ***paradigme*** *est un programme mental qui détient presque le contrôle exclusif de nos comportements habituels.* Presque tous nos comportements sont des habitudes*.*

Il y a deux façons de changer le paradigme :

* La répétition constante d’idées essentiellement opposées au paradigme.
* L’expérience personnelle d’un impact émotionnel

**ECLOSION COACHING** vous accompagne, et axe son travail sur la répétition constante d’idées, qui vous permettent d’atteindre les sommets.

Dans le cadre d’un projet de vie professionnelle, ou privée, afin que vous puissiez atteindre votre plus haut potentiel.

Vous découvrirez les outils de :

* PSYCHOLOGIE POSITIVE
* PREPARATION MENTALE POUR LA PERFORMANCE

**La psychologie positive** est une science qui étudie ce qui rend la vie plus satisfaisante. Comme toute science, cette démarche requiert de tester des théories pour en tirer des évidences et des conclusions scientifiques.

Ce n’est donc pas une discipline secrète et mystérieuse qui ne peut être expliquée et qui laisse place à une part de hasard. Elle se base sur des faits réels, sur des résultats observés à travers différentes études réalisées au cours des 20 dernières années.

La psychologie positive vise donc à améliorer, le bien être au quotidien.

**8 Ingrédients pour une vie agréable**



**L’utilité de ces ingrédients**

* **BIEN ETRE ET POSITIF**

Se familiariser avec l’écoute intérieur, avoir conscience de son état émotionnel et l’utiliser positivement.

* DETERMINER SES FORCES DE CARACTERE

Déterminer ses forces, les mettre en avant et les valoriser.

* SENS DE LA VIE, ACCOMPLISSEMENT

Comprendre l’intérêt de se fixer des objectifs dans la recherche du bonheur et du bien être

Etablir une hiérarchie des objectifs.

* LES EMOTIONS POSITIVES

Ajuster sa façon de penser et réaliser l’impact des émotions positives sur le corps et l’esprit.

* ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

Comprendre la différence et le lien qui les rapproche.

* OPTIMISME ET MOTIVATION

Cultiver l’optimisme, et faire exister une nécessité dans sa vie.

* INSTANT PRESENT ET PLEINE CONSCIENCE

Vivre l’instant présent et être dans une écoute active de ses pensées.

* COMMUNICATION GRATITUDE ET RELATIONS SOCIALES

Développer et renforcer des relations sociales positives.

**La préparation mentale** est une discipline technique et pratique qu’on pourrait qualifier de mécanique. Elle permet d’améliorer les points spécifiques et l’application de ses outils doit permettre d’obtenir les résultats recherchés de façon quasi automatique.

Les outils mis en place pour la préparation mentale ont été testés et observés. Ceux abordés durant votre accompagnement ont d’abord été testés durant des années chez des sportifs de haut niveau afin de leur permettre d’atteindre des résultats de haute performance, avant de s’appliquer dans de nombreux autres domaines, qui requièrent une capacité à se surpasser pour atteindre un résultat.

**8 Outils au service de la performance**

****

**A quoi servent les outils**

* **L’OUTIL MOTIVATION**

Permet de diagnostiquer l’état motivationnel et de maintenir ou augmenter sa motivation naturelle au plus haut. (Plaisir, engagement, autonomie…)

* **L’OUTIL FIXATION D’OBJECTIFS**

Permet de donner du sens et de maintenir la personne engagée vers la performance même en cas de résultat insatisfaisants.

* L’OUTIL CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Permet d’agir sur la confiance et l’estime de soi, qui sont des facteurs de performance.

* L’OUTIL DISCOURS INTERNE

Permet de supprimer les mauvais discours mentaux qui limitent la performance.

* L’OUTIL IMAGERIE MENTALE

Permet de se perfectionner par l’image qu’on se renvoie.

* GESTION DU STRESS

Permet de couper le stress négatif limitant ressenti à n’importe quel moment.

* L’OUTIL CONCENTRATION ET ROUTINE

Permet d’optimiser la concentration pour être plus performant.

* L’OUTIL ROUTINES

Permet de cadrer et d’optimiser toutes les actions et comportements qui contribuent à la performance.

La vie privée et la vie professionnelle ne se différencient que par leur contenu. On essaye sans cesse de créer une séparation, mais la réalité est que nous restons le même être fais de ses croyances, ses désirs et ses habitudes. (Une personne ne faisant pas bon usage de son stress dans la vie professionnelle aura plus de chance d’être dans un état d’anxiété dans sa vie privée)

La psychologie positive et la préparation mentale sont complémentaires : le fait d’être à la recherche permanente d’une vie plus agréable, permet facilement atteindre son plus haut potentiel.

**ECLOSION COACHING** mets à votre service ce qui a fonctionné et continue de fonctionner pour toute personne ayant rencontré du succès. Des techniques qui ont été testées par des pratiques, et approuvés par des résultats scientifiques.

Je vous accompagne dans :

* **La préparation mentale Professionnelle** (coaching de dirigeants, managers, salariés)
* **La préparation mentale aux examens** (coaching Étudiants)
* **La préparation mentale sportive** (coaching mental sportif niveau professionnel, semi-professionnel, amateur)
* **Coaching entrepreneurial** (lancer un nouveau business, se mettre à son propre compte, investir)
* **Le coaching de vie** (Bonheur, relations sociales, accomplissement)

La préparation mentale professionnelle

En tant que dirigeants, managers salariés, les décisions importantes sont à prendre durant la vie professionnelle, qui, des fois impactent l’entreprise sur le long terme. Les résultats sont attendus, et la gestion d’un groupe fait souvent partie du quotidien. Ces éléments deviennent vite des facteurs de **stress,** jouant sur la **performance**.

Pour vous permettre de vous épanouir je vous accompagne et vous aide à

* Redéfinir vos objectifs personnels au clair et les reposer à l’écrit
* Équilibrer objectifs personnels de carrière et objectifs attendus par l’entreprise
* Gérer votre stress
* Travailler sur la confiance et l’estime de soi
* Mettre en avant vos forces de caractères
* Mettre en place des objectifs de processus visant à atteindre le résultat
* Garder un niveau élevé de concentration
* Gérer un groupe, et en tirer le meilleur
* Gérer et anticiper les conflits
* Équilibrer vie professionnelle et vie privée

 La préparation mentale pour étudiants

 Vous avez des examens de fin d’année, des présentations orales pour valider vos diplômes, … Vous désirez tellement réussir, et l’envie d’être à la hauteur vous conduit dans un état de stress permanent. Vous voulez engendrer plus de confiance en vous pour aborder sereinement les examens. Vous n’avez pas connu les résultats souhaités malgré votre détermination, et manquez d’énergie pour essayer à nouveau.

Je vous accompagne et vous donne des astuces pour

* Augmenter votre confiance en vous et avoir une meilleure estime de vous
* Prendre du plaisir durant votre parcours d’apprentissage
* Mieux aborder vos examens

La préparation mentale sportive

La qualité de l’entrainement et l’hygiène de vie impactent fortement les résultat d’un sportif.

De même que la préparation physique a son importance, il est essentiel de travailler son mentale pour passer des paliers, rester constant et voir les résultats souhaités apparaître

Je vous prépare à

* Apprendre à décomposer votre objectif en micro-objectifs
* Rester concentrer
* Maintenir vos facteurs motivationnels au plus haut
* Ajuster votre estime de vous-même
* Mettre en place une routine
* Travailler sur l’imagerie mentale, et le discours interne
* Développer vos forces de caractère

 Coaching entrepreneurial

 Beaucoup souhaitent démarrer leur propre business, mais font face à des obstacles tels que :

* La peur de l’inconnu
* L’instabilité financière
* La peur de l’échec
* Le regard des autres

IL est tout de même important de tenir compte de nos émotions. Le courage n’est pas l’absence de peur, mais la capacité à la surmonter.

Je vous accompagne tout au long de votre parcours, et vous donne les outils vous permettant de développer :

* Des mécanismes entrainant votre esprit à de nouveaux Schémas de pensée
* La concentration, afin de rester focus sur ses objectifs
* L’éveil de votre esprit
* La confiance en vous dans toute épreuve
* La persévérance

 Coaching de vie

Il est important de trouver le parfait équilibre et vivre le plus agréablement possible. Pour être pleinement au contrôle, et permettre que l’énergie positive créée au quotidien vous booste même dans votre vie professionnelle, Je vous accompagne et vous aide à travaille sur

* La gestion des émotions
* L’instant présent
* La gratitude
* Les émotions et discours positifs
* La confiance en soi
* Le sens de la vie et l’accomplissement

ECLOSION COACHING tient compte de vos besoins, de vos disponibilités, des besoins d’éventuels partenaires professionnels, et propose

* Des accompagnements individuels
* Des accompagnements de groupe (possibilité de se déplacer au sein des entreprises si besoin)
* Des séances à distances sont possibles

Le but est d’avoir la meilleure version de vous, c’est pourquoi votre implication durant les séances est aussi importante que mon intervention. Le but est de faire ressortir le meilleur de vous dans tous les domaines de votre vie.

Pour animer les séances il est prévu de réaliser :

* **Des états de présentations**

Pour vous présenter et mettre en avant votre parcours sans jugement personnel sur vous-même.

* **Des tests Bilan**

En obtenant les réponses les plus fidèles et spontanées de votre part, ces tests permettent de savoir l’idée que l’on se fait de soi. Pour pouvoir travailler et atteindre un résultat il est important de savoir d’où on part et ce dont on a besoin durant le parcours

* **Des échanges de groupe**

Dans un groupe il est important d’écouter les expériences et la vision des autres. Pour évoluer, et réussir en société il faut s’ouvrir et accepter les différences. Il est possible de s’enrichir des idées et expériences de notre entourage.

* **Des ateliers de mise en situation et d’échange positif**

Pour vous aider à vous exprimer à votre aise, à aborder sereinement une présentation,

À travailler sur un échange positif.

* **Des travaux d’éveil de l’esprit**

Pour vous permettre de prendre conscience que discipliner vos pensées est un exercice du quotidien. Ce que vous déversez dans votre usine mentale peut vous conduire vers vos objectifs ou vous en éloigner.

* **Des TIPS du bonheur vous seront donnés**

Vivre le bonheur, et atteindre le succès ne se fait pas par hasard c’est pourquoi il vous sera donné d’appliquer des exercices dans votre quotidien qui vous permettront d’intégrer des habitudes qui conduisent à une vie plus agréable.

« ***Tout ce qui paraît au-dessus de tes forces n’est pas forcément impossible, mais tout ce qui est possible ne peut être au-dessus de tes forces ».*** MARC AURELE.

Es-tu prêt à prendre **progressivement le contrôle** et vivre une aventure extraordinaire ?

Alors ne cherche pas à te sentir inférieur ou supérieur à qui que ce soit, viens vis et deviens la meilleure version de toi.



**Je suis Franck IPOUCK coach en développent personnel** : diplômé en préparation mentale, je vous accompagne dans l’atteinte de vos objectifs.

Anciennement consultant en ressources humaines, et commercial, j’ai eu à travailler sur l’atteinte d’objectifs et à gérer l’humain au quotidien, ce qui m’a permis de comprendre l’impact de la gestion des émotions sur la performance.

Entrepreneur, marié, père de 3 enfants, j’ai une société de transport de personne, et **je suis également auteur d’un livre portant sur la discipline des pensées.**

**IPOUCK Franck**

Coach en développement personnel

06.46.27.85.33

contact@eclosioncoaching.fr



<https://www.facebook.com/eclosioncoachingfranck/>

 <https://www.instagram.com/eclosioncoaching/?hl=fr>

 <https://linktr.ee/eclosioncoaching>