

## ÉQUILIBRE PERSONNEL ET PERFORMANCE DURABLE

Cycle « Performance durable »

| Public concerné                     | Déroulé  | Intervenants   |
|-------------------------------------|--|--|
| Dirigeants et managers d'entreprise | 1/2 journée (9h30 à 13h)<br>ou 1 journée entière<br>—<br>8 à 16 participants | Elodie Delaunay, préparatrice mentale<br>Bérenger Ancelin, coach sportif et mental<br><br>Membres du Collectif Mainpaces |

*Dans les métiers à très haute intensité, aux côtés d'une culture positive de l'engagement, il existe une sur-valorisation de l'épuisement qui nuit à l'équilibre des personnes et de l'entreprise.*

*Le parallèle avec les sportifs de haut niveau permet de faire le pont, entre un très haut niveau d'exigence et de performance, et des pratiques d'attention à soi : pleine conscience, routines de performance, récupération... qui font partie de la même intention, se déployer pleinement, dans une meilleure compréhension de ses modes de fonctionnement. Savoir optimiser l'utilisation de ses ressources personnelles permet de développer une forme de robustesse nécessaire dans un monde en changement permanent.*

### Objectifs de la formation :

Dans une approche expérientielle, s'approprier des clés pour son écologie personnelle et le développement de sa performance dans une vision durable.

- Mieux comprendre ses modes de fonctionnement et ses ressources,
- Avoir des outils de régulation pour améliorer son bien-être global et celui de l'environnement direct dans lequel on agit.
- Développer ses capacités de régulation pour faire face à la pression et aux aléas du métier et de la vie, et progresser individuellement dans sa robustesse.
- Être acteur, ancrer les apprentissages dans son quotidien professionnel

### Méthode :

**Cette formation peut se dérouler sous un format ½ journée – uniquement avec les apports de la matinée, ou dans un format journée entière : matin et après-midi.**

La formation alterne des ateliers incluant théorie et pratique afin d’être en situation et de ressentir l’avant et l’après. Ils sont mis en perspective par des situations fréquemment rencontrées de façon applicative.

L’implication permet de développer la compréhension de ce qui se joue au niveau individuel en situation de leadership, et de faciliter l’appropriation de référentiels, la personnalisation de ses choix, et la confiance dans leur déploiement.

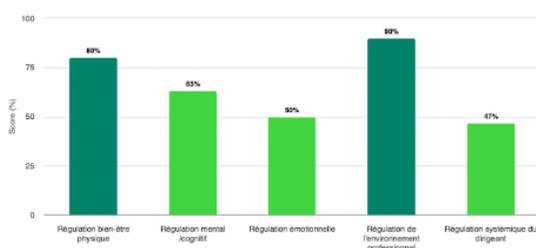
L’approche ouverte et participative facilite une force de groupe, et le développement de liens entre eux.

- un cadre et des objectifs très clairs, de la souplesse sur le contenu
- du coaching et des outils pratiques dans une approche holistique attentive
- le mouvement, l’échange, le partage, le feedback
- de l’énergie positive, régénératrice

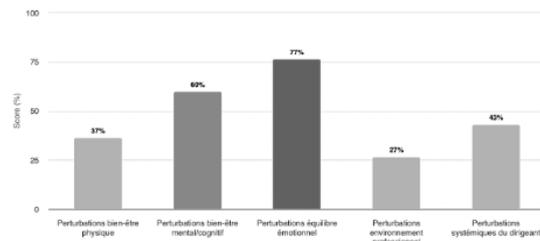
**Notre questionnaire MainSCOPE (Stressing and Coping factors of Executives)** sera l’introduction à cette formation : ce questionnaire d’une dizaine de minutes, met en regard les perturbations physiques – émotionnelles – mentales – organisationnelle – écosystémiques du dirigeant, et ses capacités de régulation dans ces 5 mêmes dimensions. Une synthèse est immédiatement disponible en ligne pour les participants. Elle a une portée très pédagogique, et leur ouvre des pistes de réflexion selon les résultats obtenus :

- **Pour les participants** : c’est un premier niveau de sensibilisation, et il motive à la participation au module et permet d’installer une culture de l’écologie personnelle à haut niveau dans l’organisation.

Répartition de vos ressources de régulation :



Répartition des perturbations de votre écologie personnelle :



## PROGRAMME

**1 mois avant la formation** : Réalisation du questionnaire en ligne MainSCOPE

**Le jour J :**

**Matin** : 9h30-13h00

### *Temps d'inclusion et introduction*

Partage de constats et d'études sur les enjeux physiques et mentaux de charge mentale & fatigue informationnelle, de stress & de burn-out, et retours sur le questionnaire MainSCOPE

### *Focus bien-être corporel*

Cette session approfondira les enjeux d'équilibre physique, de mouvement et la perception des états du corps

- Compréhension des besoins nutritionnels du corps et hydratation
- Prévention des TMS (douleurs chroniques, inflammation et inconforts) : auto massages, stretching et renforcement
- Hygiène de vie : routines d'organisation, d'activité, de sommeil, de mouvement, d'étirements... en lien avec les sujets précédents

### *Focus rayonnement mental*

Axée sur le cognitif et le comportemental, cette session approfondira les enjeux de clarté mentale, de sérénité, et d'alignement. Elle facilitera la possibilité à être soi-même dans les meilleures dispositions pour réaliser ses missions, avec un focus sur :

- La gestion de la charge mentale, optimisation des capacités de concentration
- Apports des neurosciences, exercices psychocorporels, outils de concentration et routines de performance
- Pratique de développement de la motivation, du sentiment de légitimité, et de la confiance en soi
- Outils de visualisation positive de préparation

**Pause déjeuner** : 13h00-14h00

**Après-midi** : 14h00-17h30

### *Temps d'introduction et d'expérience sur les notions d'énergie*

Énergie personnelle, énergie de groupe, quels impacts sur la communication, la relation et l'engagement.

### *Mise en pratique de la matinée et gestion énergétique et émotionnelle*

Ce temps vise à rassembler les acquis de la matinée et les mettre en application par rapport aux expériences et situations vécues en entreprise par les participants. Qu'est-ce qui se joue de façon instinctive, comment développer sa perception et ancrer ces nouvelles pratiques ?

Dans cette séance, les participants expérimenteront des actions sous contraintes pour prendre conscience de leurs réactions sous stress et d'ancrer des solutions de maintien / retour à l'équilibre

- Impact de la tension / douleur physique sur la **clairvoyance, la capacité à réfléchir, et la qualité des interactions**. Développement de ses ressentis et de sa faculté à prévenir les situations de stress physique
- Impact de la saturation mentale sur la **lucidité**, développement de sa capacité de récupération et de retour à un état le plus optimal possible
- **Énergie collective et synchronisation à l'autre**. Développement de la perception de soi et de l'autre. Capacité à s'ajuster et création d'un espace commun d'interactions positives

### Synthèse et conclusion

La dernière phase de synthèse et de conclusion passera par un temps d'intégration et de pleine conscience guidée pour prendre soin de soi.

Elle sera finalisée par un rappel des points clés et un tour de table des participants.

### Support pédagogique

Les éléments de connaissance essentiels et outils clés expérimentés par les participants sont rassemblés dans un livret de synthèse, 'The Up Book', remis aux participants en séance. Il se présente sous la forme de fiches pratiques qu'ils peuvent annoter pour leur usage futur.

**Mainpaces**  
FICHE OUTIL - PREPARATION MENTALE  
Focalisation attentionnelle

Quels objectifs ?  
Mettre de côté les distractions internes et externes  
Être concentré sur une tâche  
Augmenter la qualité de l'entraînement en précisant des points d'attention  
Entretenir la motivation  
Améliorer ses performances

Comment faire ?  
Un seul point d'attention à la fois. Le faire comme un seul (pas traiter toutes les informations) dans un même but.  
Sécher la tâche, identifier un point d'attention externe ou interne sur lequel se concentrer

Point d'attention interne  
Attention dirigée vers ses propres sensations, pensées, émotions, mouvements

Point d'attention externe  
Attention dirigée vers tout (l'air, dans l'espace) à l'extérieur (un objet, un objet)

Quand ?  
Apprentissage ou correction d'un mouvement

POINT D'ATTENTION INTERNE :  
A cet effet, si le mouvement est déjà automatisé, se limiter à une attention intérieure sur un mouvement non intentionnel par exemple possible!

The Up Book  
Préparation mentale

Shaping destiny

© MAINPACES - reproduction interdite

Contenu proposé par Stéphanie Dubois, entraîneuse mentale

## A propos d'Elodie Delaunay

Mainpaces Expert

**“ Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. ”**

Mark Twain

**Élodie Delaunay** est préparatrice mentale et formatrice.

Préparatrice mentale accréditée par la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS), elle est également praticienne en hypnose ericksonienne, titulaire d'un master STAPS obtenu à l'INSEP, et d'un Diplôme d'État de psychomotricité.

Elle intervient en préparation mentale collective et/ou individuelle auprès de fédérations, pôles, clubs, de sportifs de haut niveau et d'amateurs, d'artistes, et de professionnels. Elodie est également formatrice auprès des universités STAPS et d'autres organismes de formation. Son parcours lui a également permis de s'intéresser à la recherche en psychologie du sport. Elle a notamment reçu le prix jeune chercheur de la SFPS.

### Sa force pour les bénéficiaires ?

Elodie travaille sur le développement des habiletés mentales et d'organisation (capacités de concentration, gestion du stress, compétences émotionnelles, leadership, planification, engagement...) pour la performance comme pour le bien-être. Croyant profondément en la capacité de chacun de trouver ses ressources pour se développer et se dépasser, Elodie accompagne et entraîne la personne à s'autonomiser, élargir sa zone de confort et se responsabiliser dans les efforts qu'elle produit pour avancer sur son chemin.

*Elodie Delaunay est experte membre du collectif Mainpaces depuis 2021. Elle accompagne dans ce contexte nos clientes et clients fondateurs de start-ups, chefs d'entreprises, et cadres dirigeants.*



**Elodie  
Delaunay**



## A propos de Bérenger Ancelin

Mainpaces Coach sportif et mental

**“Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer”**

**Bérenger Ancelin** est coach sportif et mental, formateur et conférencier.

Il a cumulé les expériences à travers son parcours atypique : sport de haut niveau en judo, boxe, et tennis, métiers de l'ingénierie, et reconversion professionnelle. Diplômé du BPJEPS AGFF (Brevet d'État des métiers de la forme), il est spécialisé depuis 15 ans en fitness, préparation physique, et développement personnel.

Bérenger intervient auprès de sportifs de haut niveau et d'amateurs, de particuliers et de professionnels pour la réussite sportive, le développement personnel, et en milieu professionnel sur des enjeux de travail postural, de relaxation, de développement personnel et de nutrition.

### Sa force pour les bénéficiaires ?

Son accompagnement physique forme un tout indissociable avec l'aspect mental. Bérenger a une approche très organique du coaching. Amoureux du processus d'amélioration personnel, il n'hésite pas à s'exposer très régulièrement à de nouveaux défis pour apprendre les rouages du corps et de l'esprit, dans l'objectif d'apporter toujours plus au client. Il développe ainsi une perception très affinée des enjeux et motivations des personnes, pour les emmener en mouvement, dans tous leurs domaines d'activité.

*Bérenger Ancelin est expert membre du collectif Mainpaces depuis 2021. Il accompagne dans ce contexte nos clientes et clients fondateurs de start-ups, chefs d'entreprises, et cadres dirigeants.*



**Bérenger  
Ancelin**

## A propos de Mainpaces

[Mainpaces](#) est une approche unique du coaching exécutif, qui rassemble les voies du **corps et du mental**, pour développer l'accès à son écologie personnelle et à son **plein potentiel**. Elle s'inspire de l'accompagnement des sportifs de haut niveau, et s'appuie sur les neurosciences.

Nous accompagnons les dirigeants dans une **performance durable, basée sur l'alignement et la conscience**. Pour cela, nous formons une **équipe coordonnée** pour conjuguer les techniques les plus efficaces et optimiser l'énergie et la clairvoyance du dirigeant, avec des coachs réputés, préparateurs physique et mentaux, et autres expertises, au service de votre accomplissement.

Nous répondons à votre appétit de progrès, d'alignement pro-perso, et de solutions durables, dans ces moments à enjeux, pour vous, et pour la Terre.

[Vous souhaitez en savoir plus, contactez-nous !](#)

