

Méthode Target®

Coaching et préparation mentale dans le sport et l'entreprise

SPORT

Vous préparez une échéance sportive et vous cherchez à améliorer vos performances ?

La réussite est toujours liée à l'accès à la fluidité et Méthode Target® vous aide à l'atteindre par des solutions concrètes de gestion des émotions et de la concentration.

Notre concept unique d'entraînement mental, associé à l'optimisation de l'énergie, de l'estime de soi et de la motivation, vous permettra de renforcer technique et confiance et d'aborder vos futures échéances en pleine possession de vos moyens.

Nous vous accompagnons pour vous donner les moyens d'exprimer tout votre potentiel le jour J.

TYPES D'INTERVENTIONS

- COACHING MENTAL DU SPORTIF
- FORMATION DES ENTRAÎNEURS
- STAGE "LES ESSENTIELS MT"
- COACHING D'ÉQUIPES (*Team Building*)
- UN CURSUS DE FORMATION À "L'EXPERTISE MT"
- DES CONFÉRENCES

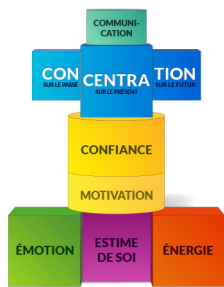
POINT FORT :

Une approche conceptualisée qui dispose de nombreux supports pédagogiques rendant l'action très concrète et facilement utilisable. Méthode Target® c'est 12 stratégies et 60 outils pour optimiser la performance mentale.



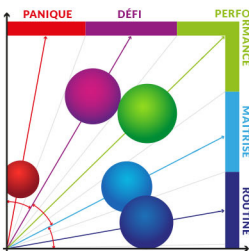
LES FONDAMENTAUX DE L'APPROCHE MÉTHODE TARGET®

Le Modèle de Performance Mentale (ou MPM®)



Unique, systémique et fonctionnel, il définit et prend en compte tous les potentiels humains engagés dans l'action. Constitué de 7 éléments, le MPM® est une représentation schématique du "mental". Il sert de base pour établir un diagnostic et **proposer une stratégie d'intervention personnalisée** répondant aux besoins spécifiques de la personne.

Le Diagnostic de Performance Mentale (ou DPM®)



A l'aide d'un questionnaire, cet outil permet d'établir un **diagnostic qui mesure le profil de performance mentale** actuel de la personne, c'est à dire sa capacité à **répondre efficacement aux petits et grands défis de la vie**. Ce diagnostic établit les dominantes dans les zones mentales et comportementales de panique, de défi, de performance, de maîtrise et de routine. Le DPM® peut s'utiliser à titre individuel ou collectif (DPMco).

NOS POINTS FORTS

- La performance mentale dans l'action sportive est notre domaine de prédilection
- Nos solutions sont concrètes, simples, et efficaces rapidement
- Diagnostiquer la puissance des émotions, les capter et leur donner un rôle central dans la performance est notre spécialité
- Aider l'athlète à devenir l'acteur de sa propre réussite est notre mission
- Développer la performance dans le plaisir fait toujours partie de notre programme

EN BREF

- Un large panel de techniques permettant de répondre à toutes les situations vécues par les athlètes
- Des outils innovants, simples et publics sans cesse enrichis et actualisés
- Nous savons spécifiquement "entraîner le mental" à l'image de l'entraînement technique et physique
- Nous bénéficions pour tout cela, depuis 30 ans, de l'expérience et la confiance des athlètes de plus de 25 disciplines différentes à très haut niveau

LES FONDATEURS

Christian Target a commencé à conceptualiser l'approche Méthode Target® dans les années 90. Fort de ses expériences, il l'a depuis régulièrement fait évoluer pour qu'elle corresponde aux besoins du présent. Après avoir expérimenté ces nouveaux outils en tant qu'athlète olympique, **Ingrid Petitjean** l'a rejoint en 2009 lors de la structuration de l'approche en tant que méthode et marque, à la naissance de Méthode Target®.

LES RÉFÉRENCES

Enseignée à l'Université depuis plus de 10 ans, la Méthode Target® a fait ses preuves depuis plusieurs olympiades et auprès de grands groupes.

Bibliographie : des ouvrages qui font référence : *La Bible de la préparation mentale (Amphora)* et *Manuel de préparation mentale (Chiron)*.