



## Pourquoi faire de la Préparation Mentale ?

🧠 La Préparation Mentale se définit, selon la Société Française de Psychologie du Sport, comme « un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance personnelle (ou collective) du ou des sportifs tout en favorisant le plaisir et l'autonomie. 🧠

▶ M'Perf attache beaucoup d'importance à cette notion de plaisir qui peut aussi s'apparenter au bien-être.

Dans notre société actuelle, la notion de performance pour les sportifs, les étudiants et les entreprises n'est pas toujours synonyme de bien-être.

? Pourtant, lorsque, dans votre vie, vous avez effectué vos meilleures performances, n'étiez-vous pas dans un bien-être personnel !?

✗ La performance ultime n'est pas à dissocier du bien-être selon moi

## 👉 Pourquoi travailler avec M'Perf ??

Que vous soyez :

- Un Sportif ou une Sportive
- Un étudiant ou une étudiante
- Une entreprise
- Une personne qui souhaite évoluer et bousculer son quotidien

🎯 Vous avez envie de faire évoluer votre bien-être ET vos performances ?? Alors M'Perf peut vous aider 🎯

- ✅ Un Travail individualisé
- ✅ Une relation basée sur la confiance et l'écoute
- ✅ Un suivi personnel et des observations
- ✅ Une évaluation de vos progrès

L'objectif final : **L'AUTONOMIE** ; Mon objectif n'est pas de créer une dépendance entre vous et moi, mais plutôt de vous transmettre un maximum d'outils pour que vous puissiez faire face aux épreuves et obstacles que vous allez rencontrer 🙌🙌

Avec M'Perf, passez à l'action ! Vous avez la possibilité de devenir l'acteur principal de votre réussite ! 🙌

🕒 Vous souhaitez échanger sur la préparation mentale, mes méthodes de travail ou encore mes tarifs ? Passez dès maintenant à l'action et contactez moi ! 🕒



✉ [contact.mperf@gmail.com](mailto:contact.mperf@gmail.com)

☎ 06 27 77 58 40

🌐 [www.mperf.fr](http://www.mperf.fr)