

Première séance :

L'objectif de cette première séance est avant tout de se présenter, de présenter vos demandes, objectifs, buts, besoins, envies...

De vous présenter le contexte dans lequel je vous propose de vous accompagner en préparation mentale.

Ce que vous pouvez attendre de moi et ce que j'attendrai de vous durant cette période.

Que vous puissiez définir ou réfléchir à votre planification quant à cet accompagnement.

La préparation mentale est un engagement, un travail quotidien au même titre que les entraînements physiques et techniques.

Un temps de réflexion peut être nécessaire pour élaborer la suite de l'aventure.

.....

Le côté administratif avec la signature de contrat, la mise en place du projet d'accompagnement et le planning sera réalisé après votre validation et avant la première séance de travail.