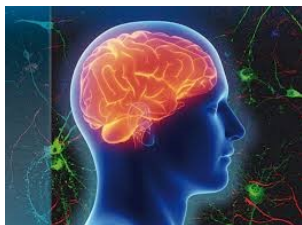




*Accompagner les
personnes pour
atteindre leurs
objectifs et
développer leur
bien être
personnel,
professionnel et*



Raphaël Gallice
Préparateur Mental
Téléphone : 0772282176
Mail : gallice.raphael@gmail.com
Site internet : galliceraphael.fr
Page facebook : facebook.com/rgpreparateurmental
Instagram : galliceraphael



Informations sur les produits/ services



- ◆ *Accompagnement et coaching mental pour la performance et bien-être*
- ◆ *Sportifs*
- ◆ *Entraîneurs / Clubs*
- ◆ *Salariés / entreprises*
- ◆ *Personnes privées*
- ◆ *Mise en place de méthodes*
- ◆ *Entretiens /échanges avec les personnes*
- ◆ *Stages / conférences*

Tarif sur devis



Raphaël Gallice

Préparateur
Mental

Par le biais de divers échanges, je mets en place un programme de préparation mentale. Le but est d'atteindre son bien-être dans sa vie quotidienne, professionnelle et / ou sportive.

Le travail portera :

- ◆ Fixation d'objectifs
- ◆ L'énergie
- ◆ Le contrôle des émotions et du stress
- ◆ L'estime et confiance en soi
- ◆ La concentration
- ◆ La motivation
- ◆ Gestion de l'échec

Les outils :

- ◆ Imagerie Mentale
 - ◆ Mise en place de routine
 - ◆ Mental building
 - ◆ Relaxation
 - ◆ Le switch
- Et pleins d'autres outils afin d'atteindre ses objectifs et son bien-être