

# Gérer son mental pour voler serein

## Avez-vous envie d'avoir plus de plaisir en vol, de voler plus longtemps, plus loin ?

L'entraînement mental n'est pas l'adage des sportifs de haut niveau. Il est aussi un outil privilégié pour le sportif amateur désireux de progresser vers plus de bien-être et/ou de performances.

Ce cours vous permettra de vous familiariser avec des techniques ainsi que des outils simples et performants afin de créer de nouveaux automatismes sains. Ces nouveaux réflexes maîtrisés vous permettront d'augmenter votre plaisir à voler, d'améliorer votre sécurité et de relever les défis que vous vous fixerez.

### Contenu

- Fonctionnement du mental
- Etat des lieux
- Définir ses priorités
- Le corps notre sentinelle
- Cartographier ses ressources
- Gérer son énergie
- Reconnaître ses émotions, s'en libérer
- Activer des états d'êtres positifs
- Rationnaliser ses actions
- La confiance, l'estime de soi
- Reconnaître l'euphorie, l'anxiété
- Les parasites, ces voix, ces mots, images qui nous polluent
- Changer ses croyances limitantes
- La concentration, savoir lâcher et se refocaliser
- L'attention, se mettre dans sa bulle
- Renforcer les savoir-faire

### OBJECTIFS

COMPRENDRE le fonctionnement du mental

ACQUERIR des outils pour gérer les situations délicates avant-pendant-après vol

METTRE EN PRATIQUE les techniques qui vous conviennent en situation

### Pré-requis nécessaires

- Vouloir changer
- Être curieux
- S'investir pour votre changement. Je vous enseigne les techniques, vous les exercez. La maîtrise vient en pratiquant

