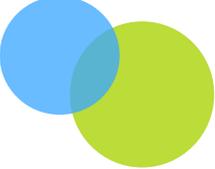

RIGHTRELATIONS



Conseil et Formations professionnelles

*La visualisation, une préparation
mentale au service du manager*

Pourquoi la visualisation ?

Pourquoi la visualisation ?

Citron Vert



Pourquoi la visualisation ?

Confiance en soi



Pourquoi la visualisation ?



Pourquoi la visualisation ?



+30 à 45%

Pourquoi la visualisation ?

Les Mots

Analytique
Abstrait
Raison
Logique
Littéral
Mental
Conscient

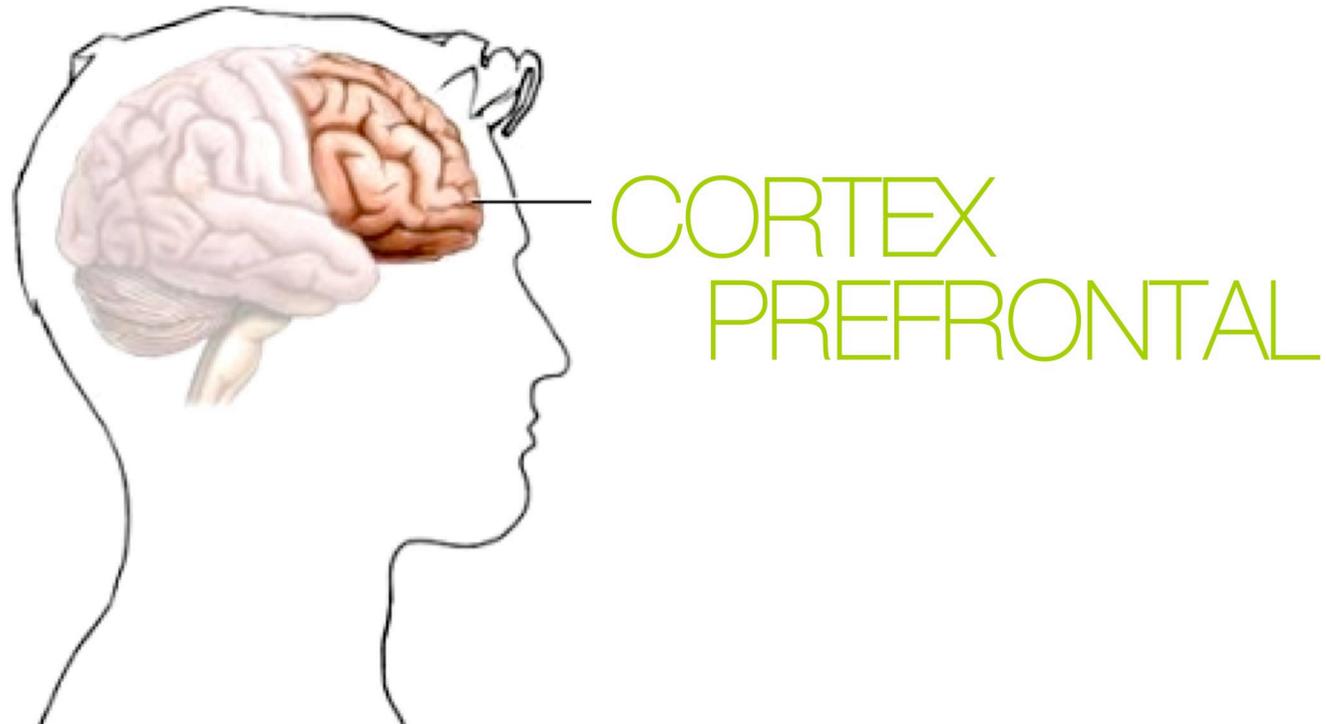
Les Images

Ressenti
Tangible
Intuition
Créativité
Métaphorique
Affect
Inconscient

Comment ça marche ?



Comment ça marche ?



La Technique

La Technique

- ① Faire le vide et se détendre
- ② Inviter une imagerie mentale
- ③ Laisser le film mental se dérouler
- (④ Explorer les enseignements)

5 familles de visualisations



Ancrage dans le passé



Exploration du présent



Projection dans le future



Conseil et soutien extérieur



Image valise porteuse de sens

4 champs d'application

Se mettre en condition

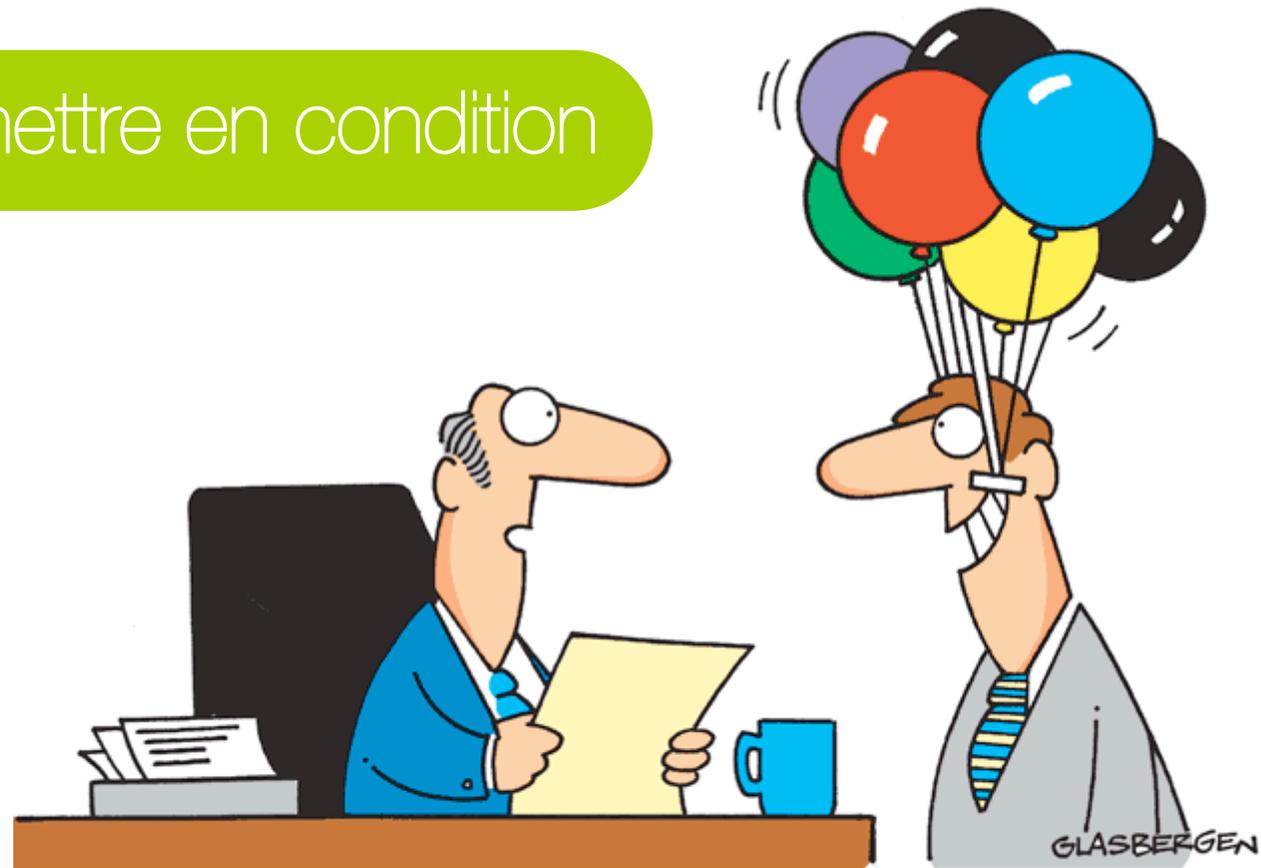
Travailler ses automatismes

Définir une stratégie

Nourrir la cohésion d'équipe

La Pratique

Se mettre en condition



La Pratique

Se mettre en condition

Réguler un état mental,
émotionnel ou corporel

5 familles de visualisations



Ancrage dans le passé



Exploration du présent



Projection dans le future



Conseil et soutien extérieur



Image valise porteuse de sens

La Pratique

Se mettre en condition



Ancrage dans le passé



Projection dans le future

La Pratique

Travailler ses automatismes

Développer une qualité,
une compétence.

5 familles de visualisations



Ancrage dans le passé



Exploration du présent



Projection dans le future



Conseil et soutien extérieur



Image valise porteuse de sens

La Pratique

Travailler ses automatismes



Ancrage dans le passé



Image valise porteuse de sens



Projection dans le future

La Pratique

Définir une tactique, une stratégie



5 familles de visualisations



Ancrage dans le passé



Exploration du présent



Projection dans le future



Conseil et soutien extérieur



Image valise porteuse de sens

La Pratique

Définir une tactique, une stratégie



Conseil et soutien extérieur



Image valise porteuse de sens



Projection dans le future



La Pratique

Nourrir la cohésion d'équipe

La Pratique

Nourrir la cohésion d'équipe



Image valise porteuse de sens



Exploration d'une situation présente

Comment pouvez-vous
appliquer cela dans les
2 semaines à venir ?

Quelques Livres...

 Life choices, life changes.

Dina Glouberman - Hodder & Stoughton 2003

 Le mental des champions.

Hubert Ripol - Editions Payot 2012

 La préparation mentale.

Nicolas Dugay - Jouvence 2014

Merci !

Ghislain Rubio de Teran
www.psyaparis.com
30, rue René Boulanger,
Paris 10e, Métro République.

Email. ghislain@psyaparis.com
Tel. 06.49.52.59.52