

# Qui suis-je ?

Evoluant dans le milieu sportif depuis mon plus jeune âge, cette voie était pour moi évidente. J'ai pu faire l'expérience de l'apport de la préparation mentale dans mes entraînements. C'est à ce moment que j'ai compris que c'était un facteur de réussite, je souhaite désormais partager cela et vous accompagner dans vos projets.

Issue d'un master en Préparation Psychologique et Coaching (UFR STAPS de Montpellier), j'exerce aujourd'hui en tant que préparatrice mentale. Mon objectif est de vous permettre d'allier bien-être et performance

Avec des outils et conseils adaptés, j'accompagne au quotidien des athlètes mais également des étudiants, salariés et chefs d'entreprise pour les aider à exploiter leur plein potentiel.

## Ils ont choisi Mind for you...

*"Nina est une personne à l'écoute qui sait identifier et s'adapter aux différents besoins des sportifs, elle m'a aidé à mettre en place une approche plus structurée et méthodique dans ma préparation"*

*"Je la conseille à tous ceux qui cherchent de l'aide pour atteindre des objectifs personnels."*

*"Nina a su s'adapter à notre demande et proposer un véritable temps cohésif de travail. Elle a permis de mettre des mots sur les valeurs de notre travail et a apporté une solution pour se protéger et prendre du recul en situation conflictuelle."*



Nina Weill

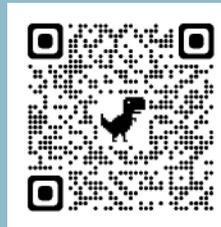


## Mind for you Conseil en Préparation Mentale et Coaching

[mindforyou.fr](http://mindforyou.fr)

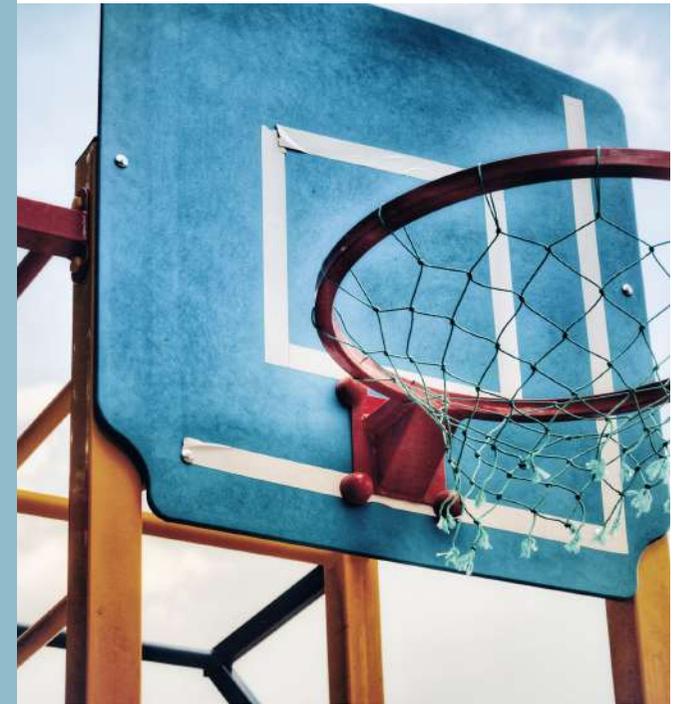
[nw.mindforyou@gmail.com](mailto:nw.mindforyou@gmail.com)

+33 676 194 881



# Conseil en Préparation Mentale et Coaching

Le bien-être au service de la performance



Se libérer des barrières pour  
atteindre son plein potentiel



# QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ?

La préparation mentale est un accompagnement qui aide à **lever les freins au bien-être ou à la performance.**

Nous développerons ensemble les habiletés, processus mentaux et émotionnels impliqués dans la performance.

Je m'implique à vos côtés dans un processus qui suscite chez vous réflexion et créativité pour faire évoluer vos compétences et performances en tant qu'individu, groupe ou organisation.

Je vous propose un **accompagnement personnalisé** afin de **libérer votre plein potentiel.**

Mes méthodes concernent à la fois les sportifs, le monde du travail et les personnes en cours de préparation à des concours et examens.



# UNE RÉPONSE ADAPTÉE À VOS BESOINS

## INDIVIDUEL

Connaissance de soi, motivation, gestion de l'anxiété

## COLLECTIF

Cohésion de groupe, gestion de conflits

## ORGANISATION DE TRAVAIL

Accompagnement de professionnels et de leur équipe, communication, management

## PRÉPARATION DE CONCOURS ET EXAMENS

Gestion de l'anxiété, recherche de méthodologie, amélioration de l'organisation, préparation aux oraux

## Une solution à vos problématiques

**Motivation - Anxiété - Confiance en soi - Gestion des émotions - Concentration - Connaissance de soi**

**Cohésion - Définition des rôles - Gestion de conflits - Amélioration de la communication**

## Comment se lancer ?

Lors d'un premier entretien individuel, nous définissons ensemble les axes de travail selon les besoins du moment. Je suis ensuite capable de proposer un programme qui s'adapte à chaque personne, avec ses singularités.

Grâce à mes connaissances et mon savoir-faire, je réponds aux attentes en utilisant des outils dynamiques et co-construits lors des entretiens suivants.

Je sais m'adapter à chacun pour proposer des outils et techniques spécifiques et individualisées pour aller vers l'autonomie.

