



CARDIO MENTAL

COURS N°1

TROUVER SON RYTHME

FITNESS MENTAL®

ENTRAÎNER SON ESPRIT COMME ON ENTRAÎNE SON CORPS

TROUVER SON RYTHME

LES SITUATIONS PRÉTEXTE :

1. L'accélération :

Vous avez pris un nouveau poste mais vous jonglez avec votre ancien poste car votre remplaçant n'est pas arrivé.

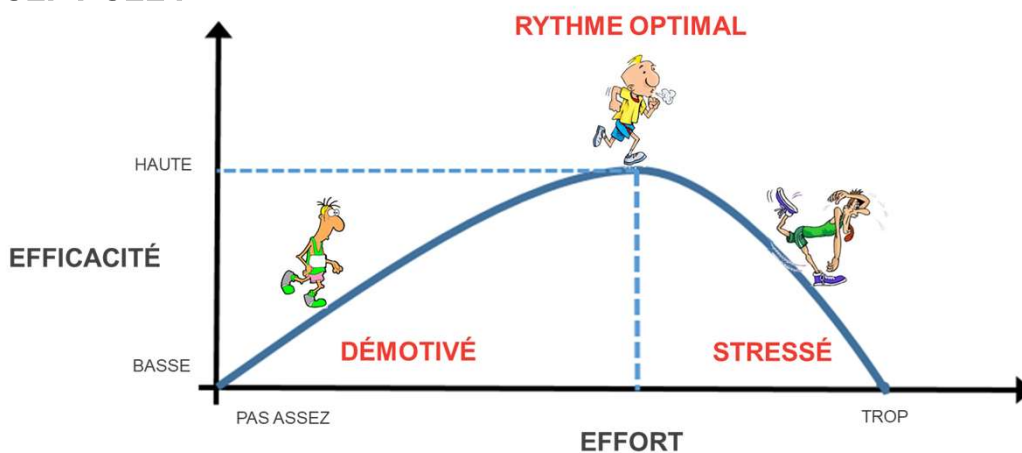
2. La décélération :

Vous bénéficiez d'un chômage partiel pendant 2 mois.

3. La durée :

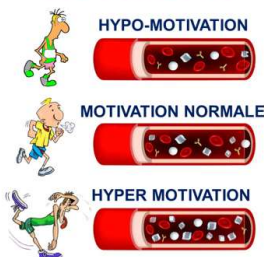
Votre entreprise vous annonce un gel total des postes, vous allez devoir tenir le même poste dans les mêmes conditions pendant les 3 prochaines années.

LE CONCEPT CLÉ :



LES 3 EXERCICES :

MOTIVATION



ÉQUILIBREZ L'ALIMENTATION DE VOTRE MOTIVATION

Motivation = Glucose

1. Compétence
2. Complicité
3. Affection
4. Confiance
5. Challenge
6. solitude.

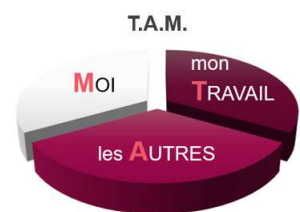
RÉGULATION



CRÉEZ-VOUS UN RITUEL DE PAUSES RÉGULIÈRES

Travailler sans pause = courir en apnée.
Ratio magique :
alterner 52 min de concentration et 17 min de pause.

PRÉSERVATION



ALIGNER VOS DÉPENSES D'ÉNERGIE AVEC VOS VALEURS

Veiller à investir son énergie mentale proportionnellement à l'importance de chaque domaine pour soi.