

- *Militaire de carrière, analyste en recherche criminelle, j'ai été formé aux techniques d'optimisation du potentiel. J'ai obtenu le monitorat en 2019.*
- *Plus de 300 militaires ont été formés par mes soins. J'ai aussi formé des personnes de toutes professions (directeurs - professions libérales - sportifs ...).*
- *Formation qui pourrait être bénéfique aux soignants, pompiers, grosses entreprises et autres ...*
- *Aujourd'hui, ayant quitté le côté militaire, je vous propose de revenir à vous, identifier vos ressources pour les utiliser et faire face à n'importe quelle situation évitant ainsi le burn-out.*
- *Si vous avez des objectifs (sportifs, professionnels scolaires ou personnels), nous pourrions effectuer des préparations mentales, pour en faciliter la réussite.*
- *Ces techniques vous permettront de vous recentrer de vous relaxer ou de vous dynamiser.*
- *Créées dans les années 1980 elles étaient destinées aux sportifs de haut niveau dans l'armée. Elles ont ensuite été enseignées aux unités d'élites (commando, GIGN par exemple ...).*
- *Formations sur deux jours possible en-groupe.*
- *RDV individuel possible*
- *Prendre soin de ceux qui prennent soin de nous AÜSSI.*
- *Ma passion pour la numérologie est un outil supplémentaire.*