



## ACCOMPAGNEMENT MENTAL ET QUALITÉ DE VIE DANS LE SPORT

J'accompagne les **associations sportives**, leurs **salariés**, leurs **entraîneurs** et leurs **sportifs** dans le développement de leurs ressources mentales, relationnelles et humaines afin de favoriser à la fois la performance, l'épanouissement et la prévention de l'épuisement.

Parce que la réussite sportive repose autant sur les compétences techniques que sur l'équilibre psychologique, je propose des accompagnements adaptés aux besoins de chacun.

Pour les **sportifs**, l'objectif est de renforcer la **confiance en soi**, mieux **gérer les émotions et la pression**, développer la **concentration** et **dépasser les blocages** qui freinent la progression. Grâce à des outils concrets et personnalisés, ils apprennent à mobiliser pleinement leur potentiel tout en préservant leur plaisir de pratiquer.

Pour les **entraîneurs et encadrants**, l'accompagnement vise à consolider leur **posture**, développer leur **leadership**, améliorer la **gestion des situations** complexes et prévenir l'usure professionnelle. Ils gagnent en sérénité, en efficacité et en cohérence avec leurs valeurs.

Pour les **salariés et les équipes associatives**, j'interviens autour de la **Qualité de Vie au Travail** afin de prévenir les risques psychosociaux, renforcer la **cohésion**, améliorer la **communication** et favoriser un **climat de travail sain et durable**. Les accompagnements individuels et collectifs permettent de soutenir l'engagement, la motivation et le bien-être au quotidien.

J'accompagne **individuellement** et **en groupe** selon les besoins.

Ensemble, construisons un environnement sportif plus humain, plus serein et plus performant.

Plus d'infos :  
[www.chloenossereau.fr](http://www.chloenossereau.fr)

Me contacter :  06.15.48.15.96  
 [cncoach@outlook.fr](mailto:cncoach@outlook.fr)

