



**CENTRE DE FORMATION  
BILAN DE COMPÉTENCES  
COACHING**



# **S'épanouir et performer dans le sport**

---

## **ORGANISATION DE LA FORMATION**

4 étapes :

- Étude des besoins et de la situation
- Bilan individuel et Formation
- Préparation mentale
- Co-construction de nouvelles habitudes

**Objectif individuel et collectif :** Mettre en valeur les potentiels et le fonctionnement de chacun pour atteindre ses objectifs sportifs et rester motivé en donnant du sens à sa pratique sportive.

## **UN ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ PAR :**

L'eauxygène  
SYLVIE COLIN  
sylvie.colin@leauxygene.fr  
☎ 06.85.10.11.58

## LE BILAN PERSONNEL

Il permet à chacun d'évaluer ses compétences techniques (savoir faire) et comportementales (savoir être), et aussi ses besoins, ses valeurs, ses croyances limitantes pour mieux comprendre son fonctionnement et sa relation aux autres. Nous voyons les 2 faces de chaque personne.

C'est un bilan de personnalité qui touche l'aspect mental et émotionnel pour découvrir ses ressources.

Il permet de valoriser les personnalités atypiques (hypersensibles, HP, TDAH, hyperactif ...)

## PRÉPARATION MENTALE ET FORMATION

Connaitre, comprendre, accueillir sa vraie personnalité sont les étapes indispensables pour évoluer, sortir de sa zone de confort et s'améliorer.

Partir de la situation actuelle pour aller vers la situation désirée afin de se sentir plus à sa place et de retrouver sa motivation. Et rester performant même après l'atteinte d'une étape (victoire ou défaite).

Relier le corps, le mental et les émotions pour un accompagnement holistique.

## L'ETAPE CO-CONSTRUCTION

Temps de partage et d'échange cadré, pour organiser la suite de l'accompagnement et définir les étapes du changement.

En fonction des objectifs, nous définissons les prochains petits pas et les fonctionnements gagnants qui deviendront des habitudes.

### POUR LES SPORTIFS.VES

- L'accompagnement est individuel et personnalisé
- Nous partons de là où vous en êtes
- Nous définissons vos objectifs
- Nous valorisons vos ressources internes
- Nous partons de vous et nous élargissons à votre environnement
- Comme en entraînement, vous mettez en place de nouvelles habitudes

### POUR LES ÉQUIPES

- Un premier échange avec l'entraîneur.e permet de définir la situation et les besoins
- Les membres de l'équipe, participent au bilan et à la formation
- Une étape de co-construction collective permet ensuite de poser des bases solides pour mieux communiquer et performer.

# APPORT DES NEUROSCIENCES

L'évolution des connaissances dans le domaine des sciences neuro-comportementales est énorme. Mieux comprendre le fonctionnement humain grâce à l'exploration des différentes zones du cerveau permet d'acquérir de nouvelles compétences et d'être plus performant(e).

Le cerveau est un ensemble de neurones interconnectés qui se multiplient dans certaines zones et diminuent dans d'autres selon notre vie, nos expériences.

Il est alors important de savoir comment nous fonctionnons, qu'elles sont les parties du cerveau que nous avons développé.

Lorsque vous comprenez que rien n'est immuable et qu'il est possible d'évoluer, c'est motivant. Découvrir le fonctionnement de son nerf vague permet de mieux gérer ses peurs.

Évoluer, mais pas en claquant des doigts ! S'entraîner et encore s'entraîner comme un sportif qui veut atteindre la performance.

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Nos actions sont guidées par nos pensées qui sont guidées par nos émotions. Et nos émotions sont guidées par nos pensées et nos actions. Un vrai cercle qui peut être vicieux ou devenir vertueux, à nous de choisir ! Elles font parties de nous et sont vitales, donc autant les gérer.

Nos compétences personnelles déterminent la façon dont nous nous comportons.

- La conscience de soi
- La confiance
- La maîtrise de soi
- La motivation

Notre façon de gérer nos relations aux autres : compétences sociales

- L'empathie
- La communication
- Le leadership
- Le relationnel bienveillant
- L'enrichissement des autres

## LA PRÉPARATION MENTALE

- S'entraîner oui mais avec plaisir !
- Garder l'envie de découvrir et de s'émerveiller
- Découvrir le flow et apprendre à y revenir
- Gérer son mental
- Structurer sa pensée en arborescence
- Visualiser, vivre de l'intérieur les étapes de sa vie
- Ancrer du positif dans ses neurones
- Ressourcer son énergie quand c'est nécessaire
- Se reconnecter à son souffle



## LES SPÉCIFICITÉS DE L'EAUXYGENE

Les outils utilisés s'appuient sur les neurosciences, l'intelligence émotionnelle et la préparation mentale pour ancrer de nouvelles compétences.

- Des ressources et des outils complémentaires sont proposés avec un suivi après le bilan-coaching.
- Une longue expérience dans l'accompagnement professionnel et sportive
- Une relation passionnelle avec le monde du sport et notamment l'apnée
- Une approche spécifique pour les personnalités atypiques (Hypersensible, HP, TDAH, hyperactif, multipotentiel)

### OFFRE ET FINANCEMENT

#### Sportif.ve en individuel

- **6 semaines** d'accompagnement
- Séances en distanciel + travail personnel soit 10h en moyenne
- Document de synthèse et carnet de bord pour suivre la progression
- Suivi pendant 6 mois
- **Investissement total : 400 €**
- Financement possible (me contacter)

#### Équipe

- **6 à 10 semaines** d'accompagnement
- Séances collectives + individuelles + travail personnel
- Document de synthèse et carnet de bord pour suivre la progression
- Suivi pendant 6 mois
- **Investissement total en fonction du nombre de bilans individuels (me contacter).**

### QUELQUES RETOURS CHIFFRÉS SUR LES ACCOMPAGNEMENTS

**Satisfaction globale** : 91% des clients ont choisi "très satisfait"

**Réponse aux attentes** : 92% sont très satisfaits

**Qualité d'animation et d'écoute** : 100% très satisfait

Réponse au questionnaire de satisfaction : 90%

## L'INTERVENANTE RESPONSABLE DU CENTRE

**Sylvie COLIN**

Je suis formatrice-coach passionnée par le sport et la création de projet, Depuis plus de 14 ans. J'accompagne des adultes qui veulent évoluer, créer une nouvelle activité. Je guide aussi les jeunes sur leur chemin. J'ai moi même changé plusieurs fois de métier et pratiqué différents sports. **Et j'ai entraîné des sportifs en apnée loisir.**

Entrepreneure pluri-activités, j'aime apporter aux autres et apprendre des autres. **Mes accompagnements sont basés sur l'échange, le dynamisme et la bienveillance.**

Mon hypersensibilité me permet d'être connectée aux autres pour mieux les guider. Et ma pensée en arborescence, que j'ai appris à structurer, apporte une grande ouverture d'esprit.



### MÉTHODOLOGIE

En partant de l'expérience de chacun, l'intervenante apporte un œil d'expert avec des compléments d'information. Les outils utilisés favorisent le questionnement, la mise en application et l'interaction pour aller plus loin ensemble.

### DÉMARCHE ET TRAVAIL PERSONNEL

Afin d'optimiser la formation, il est demandé d'effectuer un travail personnel de réflexion et d'entraînement. Le suivi sur un carnet de bord permet de structurer et de prendre conscience de l'avancement vers l'objectif.

### PUBLIC CIBLE ET PRÉ-REQUIS

Tout sportif ayant un objectif de progression et d'amélioration personnel.  
Disposant d'un ordinateur et d'une connexion internet.  
Maîtrisant les outils bureautiques.

## ACCESSIBILITÉ

L'accompagnement est proposé en distanciel pour favoriser l'accès à de nombreux types de handicap grâce aux outils numériques. Contactez Sylvie Colin qui sera votre référente handicap ([sylvie.colin@leauxygene.fr](mailto:sylvie.colin@leauxygene.fr)).

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Un entretien téléphonique permet d'ajuster le projet. Les délais d'accès dépendent du type de financement : délais de traitement des dossiers en cas de financement externe. En moyenne entre 7 et 20 jours.

## ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Afin d'attester la montée en compétences des exercices oraux en lien avec l'objectif sont réalisés tout au long et à la fin de la formation. Un carnet de bord attestera de l'évolution des compétences.

## DÉONTOLOGIE

Tous les détails concernant le consentement, la confidentialité et la neutralité sont spécifiés dans la fiche « engagement déontologique » téléchargeable sur le site internet ou sur demande

## POUR VOUS INSCRIRE OU VOUS INFORMER

Par téléphone : **06.85.10.11.58**  
Par mail : [sylvie.colin@leauxygene.fr](mailto:sylvie.colin@leauxygene.fr)  
Sur le site internet : <https://leauxygene.fr/>  
Sur votre C.P.F. : [moncompteformation.gouv.fr](http://moncompteformation.gouv.fr)

Contactez  
nous



L'EAUXYGÈNE

Sylvie Colin



Domaine l'eauxygène  
Las Burgueres  
66480 Maureillas Las Illas



sylvie.colin@leauxygene.fr



06.85.10.11.58



www.leauxygene.fr



L'eauxygène



@leauxygene



Sylvie COLIN-MOIRAND



## LE CENTRE DE FORMATION

L'eauxygène est un centre de  
formation et de bilan de compétences  
certifié Qualiopi.  
Code CPF 203

SIRET 81013333000029 - APE 8559B  
Déclaration d'activité de formation enregistrée  
sous le n°76660252666 du préfet de région  
Occitanie

**Qualiopi**  
processus certifié



REPUBLIQUE FRANÇAISE

Délivrée par



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- L.6313-1 - 1° Actions de formation
- L.6313-1 - 2° Bilans de Compétences