

3 CLÉS POUR GÉRER LE STRESS FACE À L'ADVERSITÉ

Vise l'excellence par la performance en pleine conscience.



Le Coaching de Performance 3EES est une méthode favorisant l'émergence de la performance en pleine conscience, en fonction des caractéristiques de la personnalité.



Présenté par Guylaine Girard
Formations GG Mental Prep

Les caractéristiques de trois profils de performance distincts : les Profils 3EES^{MD}.

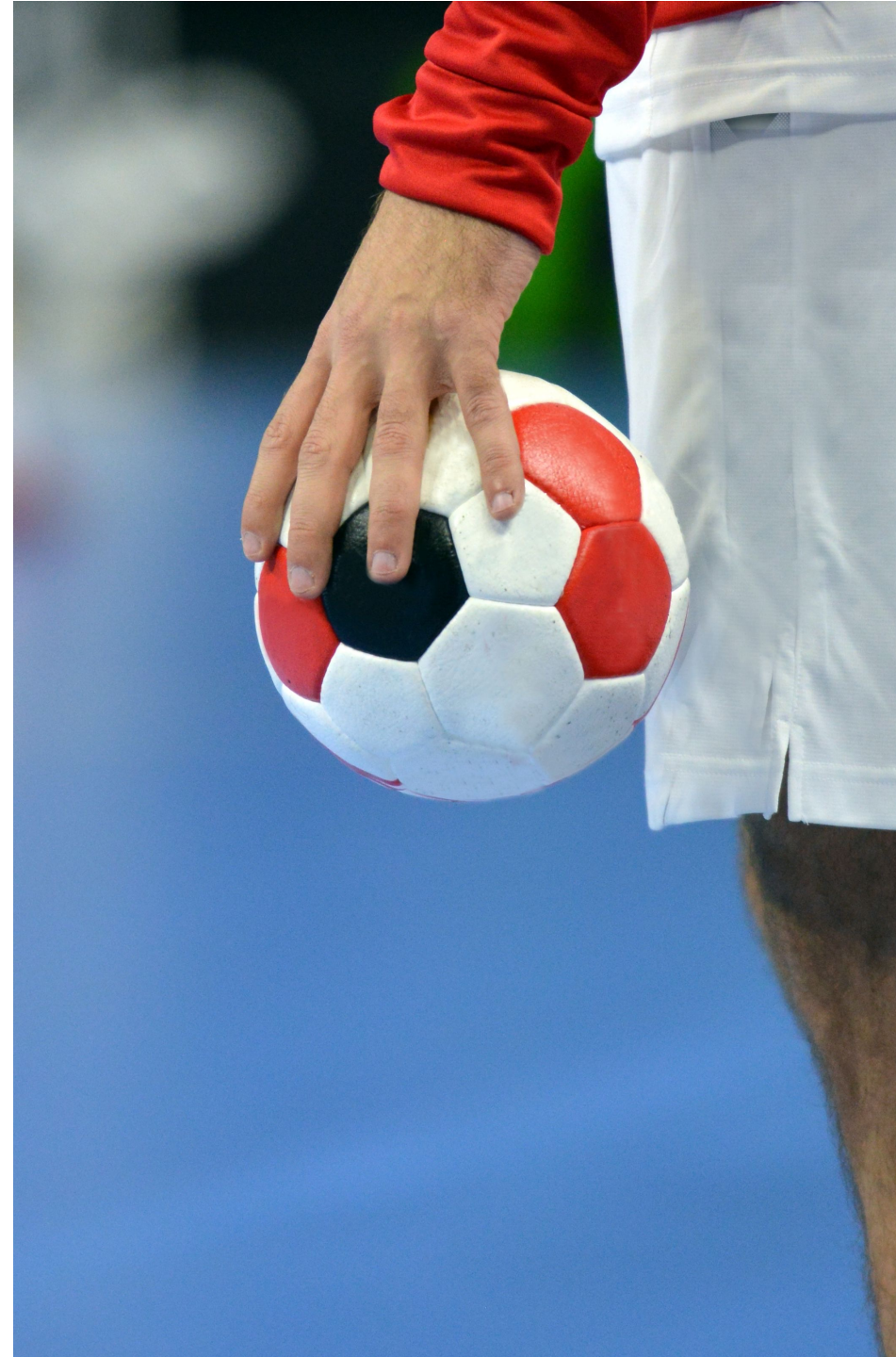
Les éléments spécifiques déclencheurs de stress en fonction du profil.

Trois habiletés clés pour gérer le stress et réguler les émotions.

Des outils pratiques et technologiques pour analyser et développer la discipline mentale.

Tous les détails à propos du nouveau programme de formation en préparation mentale de l'École du Guerrier Zen.

CE QUE J'AIMERAIS T'ENSEIGNER AUJOURD'HUI



Ce webinaire est pour toi si :

Même quand ton entraînement ou ta journée de travail est terminée, il est difficile pour toi d'arrêter d'y penser.

La critique et le regard des autres t'affectent et te font parfois douter ou hésiter à passer à l'action.

Sous pression, il t'arrive de te frustrer, réagir impulsivement et tes mots dépassent ta pensée.

Tu aimerais performer avec un état d'esprit plus serein, et/ou tu voudrais aider tes athlètes ou clients à y arriver.



Tout le monde vit du stress.

On croit souvent que les gens stressés sont ceux qui doutent, s'inquiètent et vivent beaucoup d'anxiété.

Mais le stress, ce n'est pas que cela!

Nous ressentons du stress lorsque nous nous sentons bloqués, coincés, dans l'incapacité de s'exprimer, se défendre, ou de répondre à une situation de la manière dont nous aimerions le faire.

Recevoir une critique ou un commentaire négatif.

Devoir performer le lendemain alors qu'on ne se sent pas en maîtrise.

Composer avec une décision en notre défaveur de la part d'un arbitre, la direction, un client.





JUSTE AVANT DE DÉBUTER

Je t'invite à te remémorer une situation vécue dernièrement et qui t'a fait ressentir du stress.

Quand tu évoques le stress, quel mot te vient spontanément à l'esprit? Note un mot dans le chat.

Face à l'échec, à la critique, aux erreurs et à la défaite,
comment réagis-tu? As-tu plutôt tendance à...

Te fâcher et
réagir de manière
impulsive?

Perdre confiance,
te blâmer et te
dévaloriser?

T'inquiéter et
avoir de la
difficulté à arrêter
d'y penser?

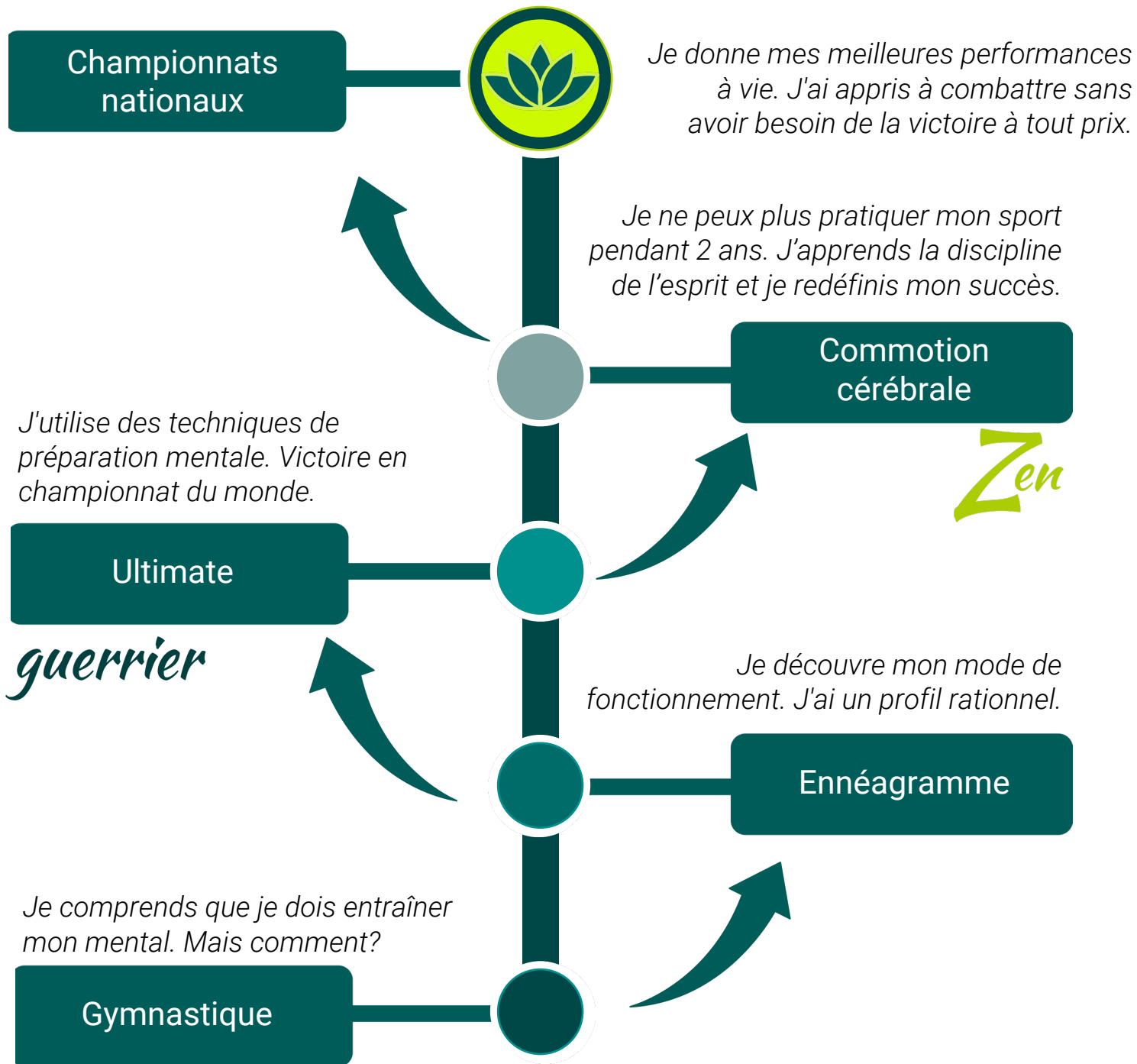
En état de stress, chacun réagit
différemment, en fonction des
caractéristiques de sa personnalité.

Face à l'adversité, nous adoptons des **réactions spécifiques** en fonction des caractéristiques de notre personnalité, qui comprend nos **valeurs**, nos **besoins** et nos **motivations**.

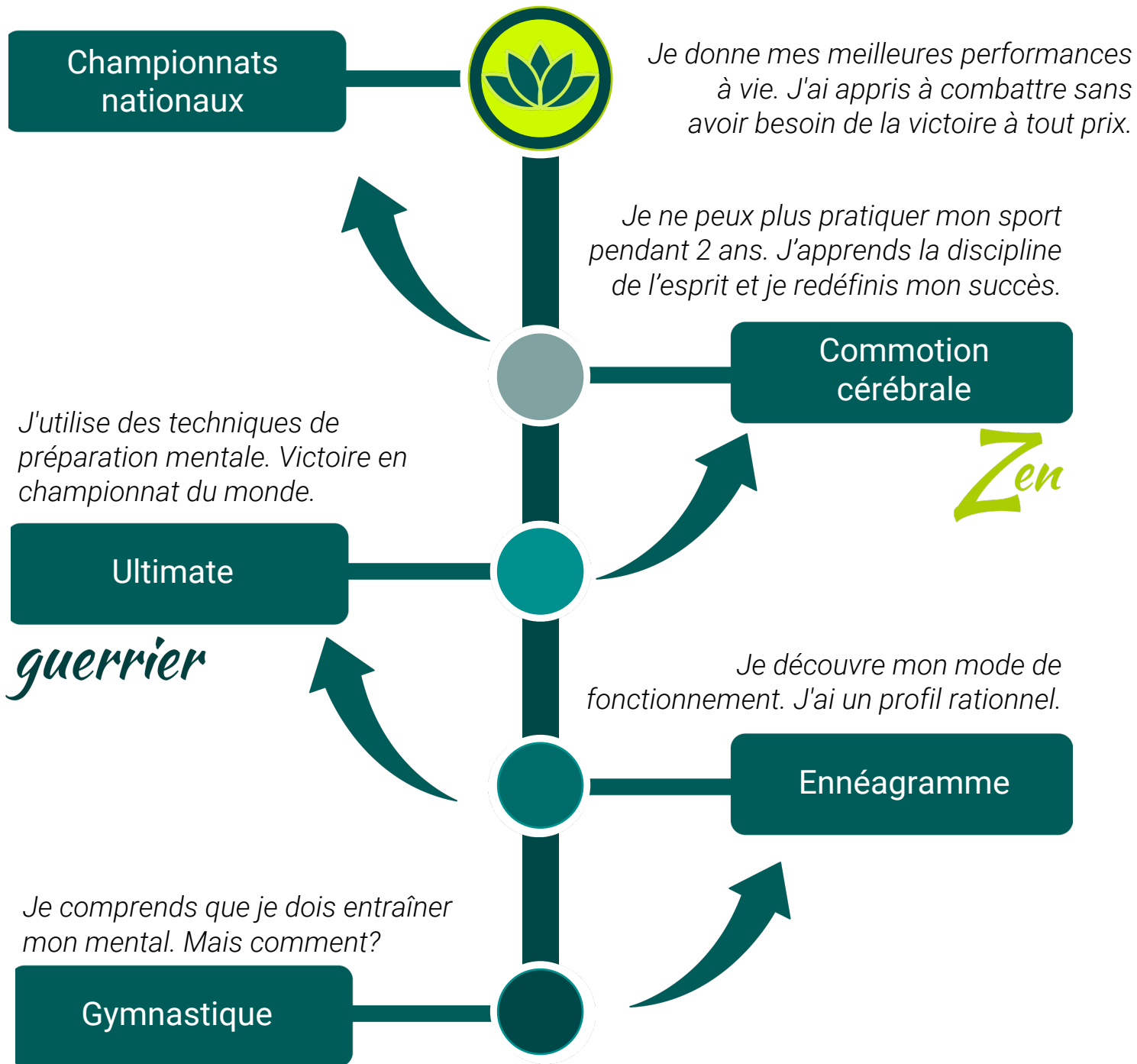
Pour gérer le stress et la pression, il est crucial d'élaborer des stratégies en tenant compte de ces éléments.

LE DÉFI





©JEFF BELL
ULTIPHOTOS.COM



guerrier

Maîtriser des techniques
*pour gérer mes pensées et
émotions dans l'instant*

C'est la performance...

**Le Guerrier agit sur la
situation**

Effets rapides, à court terme

Zen

Cultiver des attitudes
*pour observer et développer
la discipline de l'esprit*

en pleine conscience

**Le Zen agit sur les
mécanismes de l'esprit**

Effets durables, à long terme



À propos de moi

Entraîneur sportif depuis 30 ans

Spécialisée en préparation mentale depuis 15 ans

Médaillée d'or aux championnats du monde d'ultimate en 2014

Préparateur mental, équipe canadienne U24 féminine (bronze, Worlds)

Préparation mentale France et Canada pour les Jeux Mondiaux 2022

Première femme nommée entraîneur-chef ligue semi-professionnelle AUDL

Baccalauréat en Intervention Sportive, Université Laval

PNCE de niveau 4 (niveau international)

Certification MBTI niveau II, Psychometrics

Base PNL, Coaching Québec

Coach et Mentor certifiée HeartMath®

Coach ayurvédique niveau I, Shakti School





3 clés pour gérer le stress face à l'adversité (la critique, les revers, l'échec et la pression)

1

CONNEXION. Découvre ton mode de performance avec les Profils 3EES^{MD}.

2

STRATÉGIE. Identifie les éléments spécifiques qui déclenchent ton stress en fonction de ton profil.

3

ACTION. Bâtis ton plan pour réduire ton stress et performer avec un état d'esprit serein.

1. DÉCOUVRE TON MODE DE PERFORMANCE

Pourquoi cette stratégie est-elle importante ?

Tu comprends les motivations et les valeurs qui t'incitent à performer.

Tu identifies plus rapidement ce que tu pourrais développer pour performer en état de calme alerte.

Tu découvres la *switch* pour t'aider à rebondir dans les moments plus difficiles.



Si tu n'es pas conscient(e) de ton mode de performance, ou de celui de tes clients :

Tu pourrais pratiquer plusieurs techniques sans constater de résultats significatifs sur ta performance.

Tu pourrais avoir un grand potentiel dans ton sport ou ton travail, mais sous-performer dans les moments importants.

En tant que coach, il se pourrait que tu obtiennes de bons résultats avec certains clients et moins avec d'autres.



Les Profils 3EES^{MD}

3EES pour 3 États d'Esprit Spontanés

Selon l'Ennéagramme, l'être humain possède trois centres d'intelligence :

- 1) Le centre instinctif (action)
- 2) Le centre émotionnel (relation)
- 3) Le centre rationnel (réflexion)

RATIONNEL

ÉMOTION

INSTINCT



Les trois cerveaux du corps humain



En 1991, le Dr J. Andrew Armour de l'Université de Montréal a introduit le concept d'un cœur-cerveau fonctionnel, qui comprend plus de 40 000 neurones.



Le système nerveux entérique, situé au niveau de l'abdomen, comprend 500 millions de neurones et il est responsable de réguler autant nos émotions que notre système digestif.



On sait maintenant que le cerveau de la boîte crânienne atteint un niveau d'efficacité optimal lorsqu'il est en état de *cohérence* avec les autres systèmes du corps humain.

Sources

Science of the Heart - Exploring the Role of the Heart in Human Performance, Energetic Communication and Coherence Chapters, HeartMath® Institute

Gut instincts: The secrets of your second brain, Emma Young, New Scientist, 2012

Un cerveau dans vos entrailles, Danny Raymond, Agence Science-Press, 2013



Le « gut », ou le centre instinctif

Dans une étude publiée en 2011, des chercheurs de l'Université McMaster ont modifié temporairement la composition de la flore intestinale de souris ayant un comportement timide. On a alors enregistré un changement stupéfiant : les souris sont devenues audacieuses et aventureuses.

Source : News Feature: Microbes on the mind, National Library of Medicine, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4522824/>, publié le 28 juillet 2015



Le lien corps et esprit

« Toute la muqueuse intestinale est tapissée de cellules contenant des neuropeptides et des récepteurs. Des études ont montré que l'excitation et la colère augmentent la motilité intestinale (capacité à créer le mouvement des aliments), tandis que le contentement la diminue. »

« Et comme il s'agit d'un réseau bidirectionnel, le mouvement de l'intestin lorsqu'il digère les aliments et les impuretés peut modifier votre état émotionnel. »

Dr. Candace Pert, dans son livre *Molecules of Emotions*



Un cerveau très puissant

Le cœur est la source d'énergie électromagnétique la plus puissante du corps humain.

Le champ magnétique produit par le cœur est 100 fois plus puissant que le champ généré par le cerveau, et peut être détecté jusqu'à une distance d'un mètre du corps, alors que l'on détecte le champ magnétique généré par le cerveau à une distance de 3 cm.

Source : [*Science of the Heart - Exploring the Role of the Heart in Human Performance*](#) (An Overview of Research Conducted by the HeartMath Institute), chapitre 6. Energetic Communication

RATIONNEL

Nous avons tous les trois centres d'intelligence en nous, et nous les utilisons pour performer dans différentes situations.

Toutefois, durant notre enfance, nous aurions développé une préférence.

ÉMOTION

INSTINCT



Avec le temps, le centre d'intelligence préféré se transforme en un état d'esprit spontané...

... adopté systématiquement par un individu...

... même si, à certains moments, il aurait avantage à utiliser un état d'esprit différent.

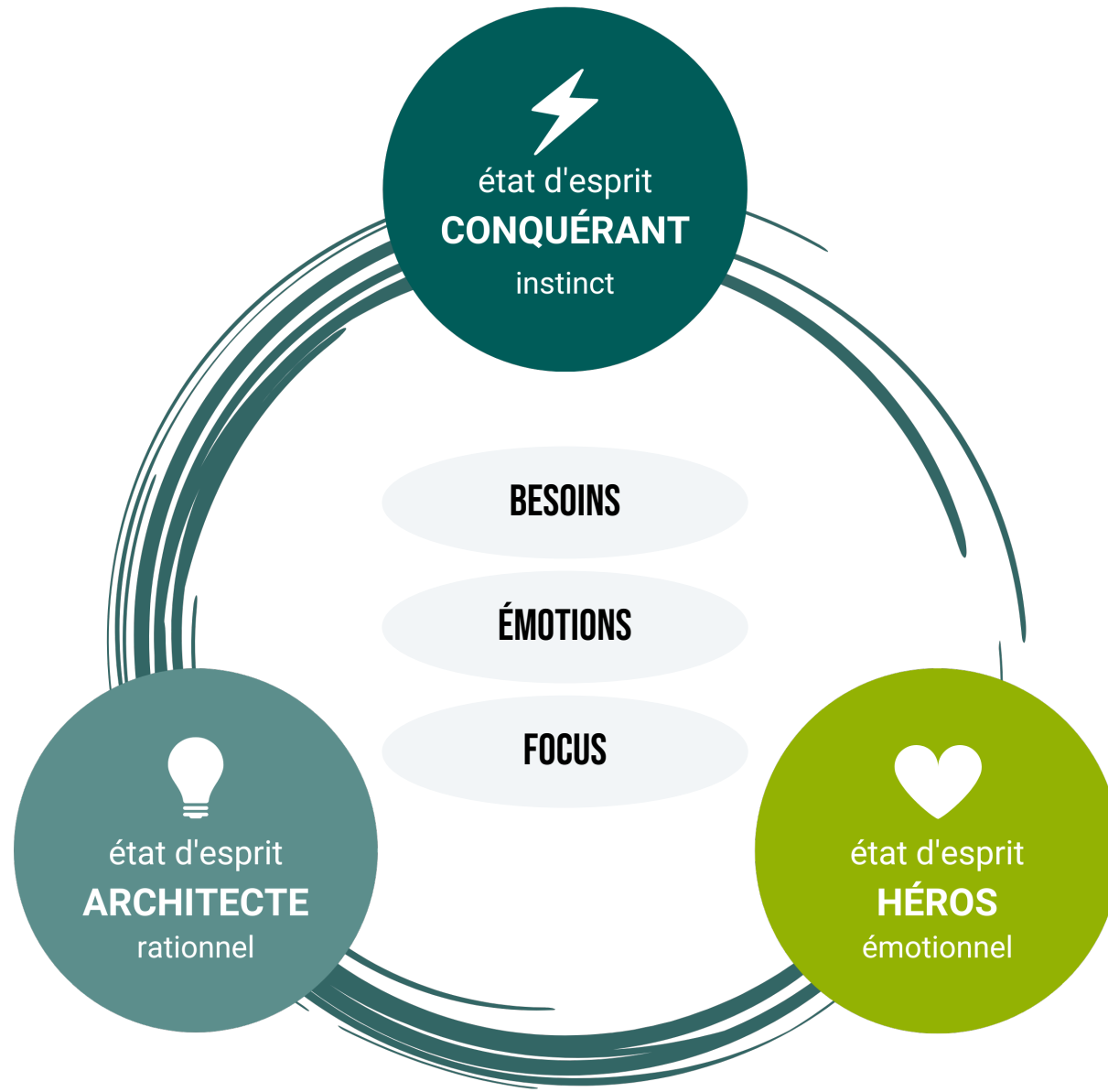
RATIONNEL

ÉMOTION

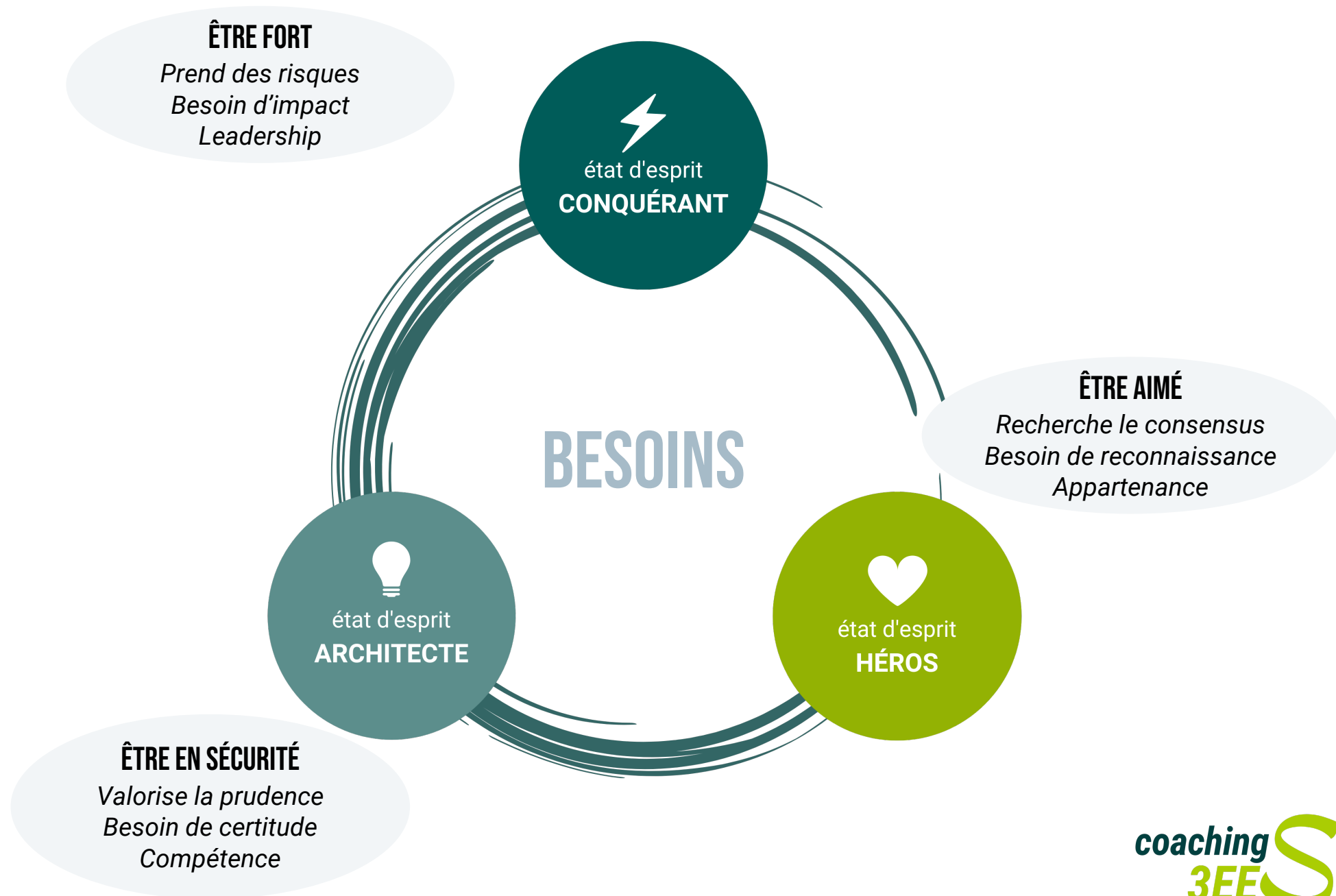
INSTINCT



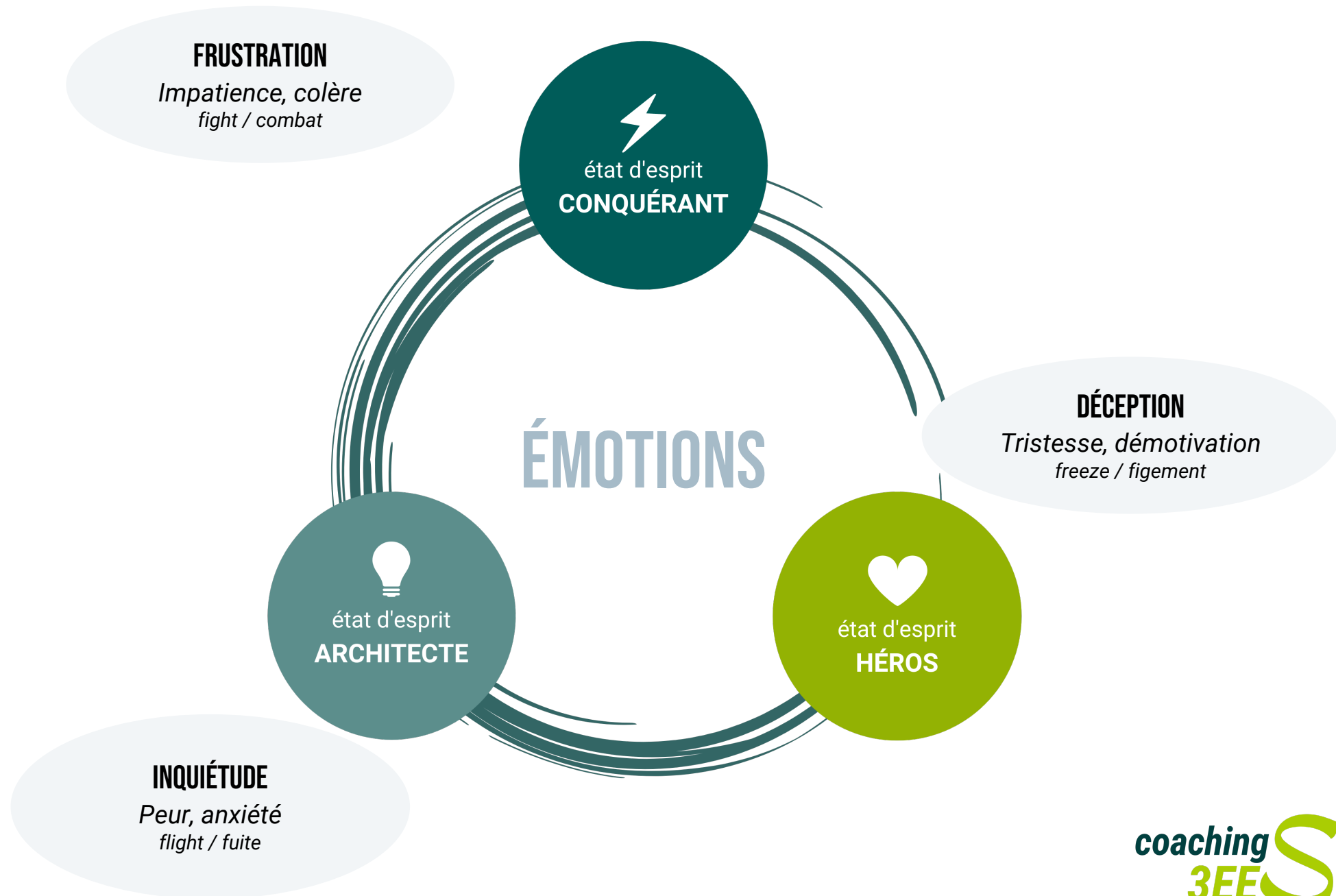
PROFILS 3EES^{MD}



PROFILS 3EES^{MD}



PROFILS 3EES^{MD}



Face à la critique, les revers ou lorsque tu performs moins bien, que ressens-tu le plus souvent?

A teal-colored circle containing the text 'Frustration' and 'Impatience' in white.

Frustration
Impatience

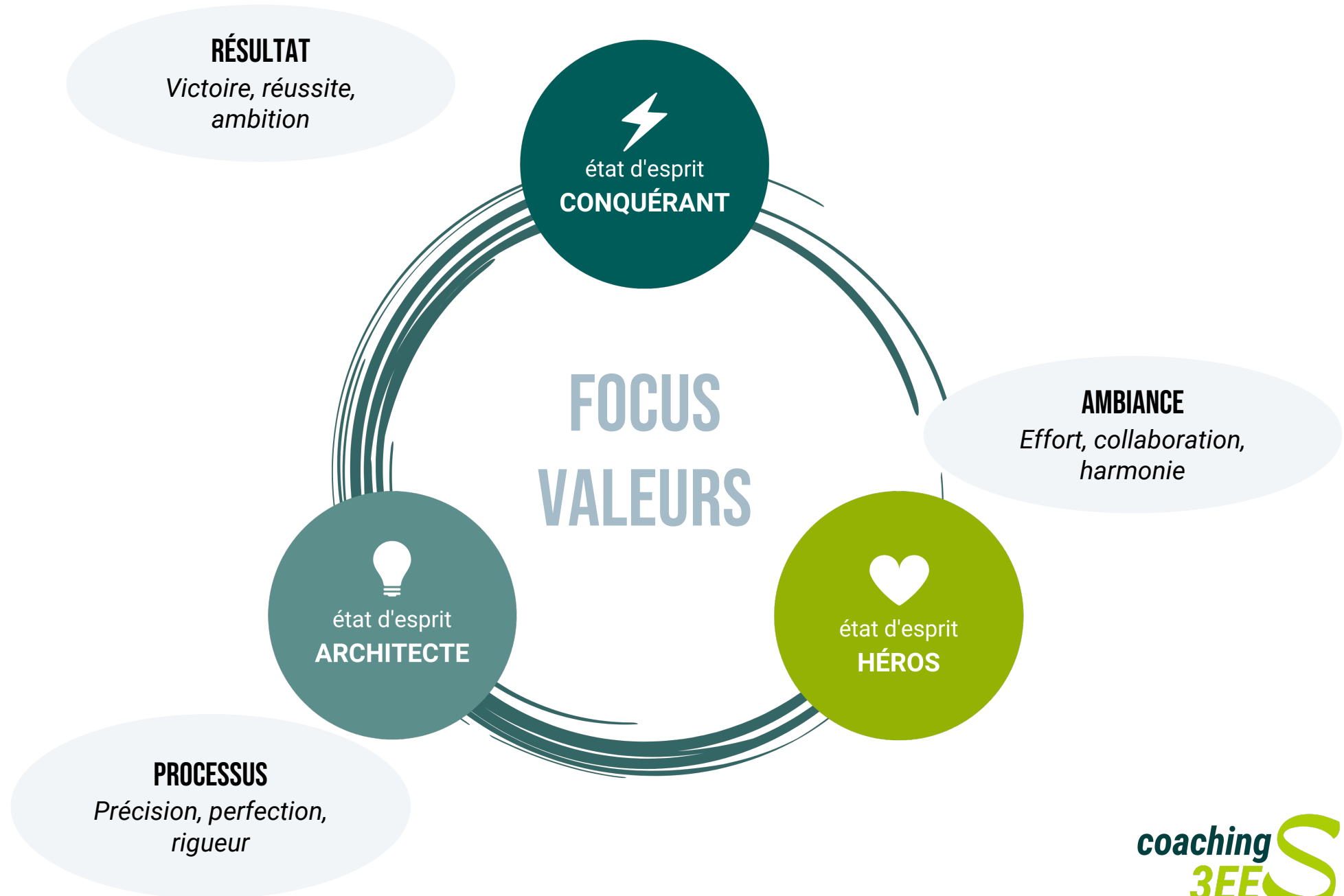
A bright yellow circle containing the text 'Déception' and 'Démotivation' in black.

Déception
Démotivation

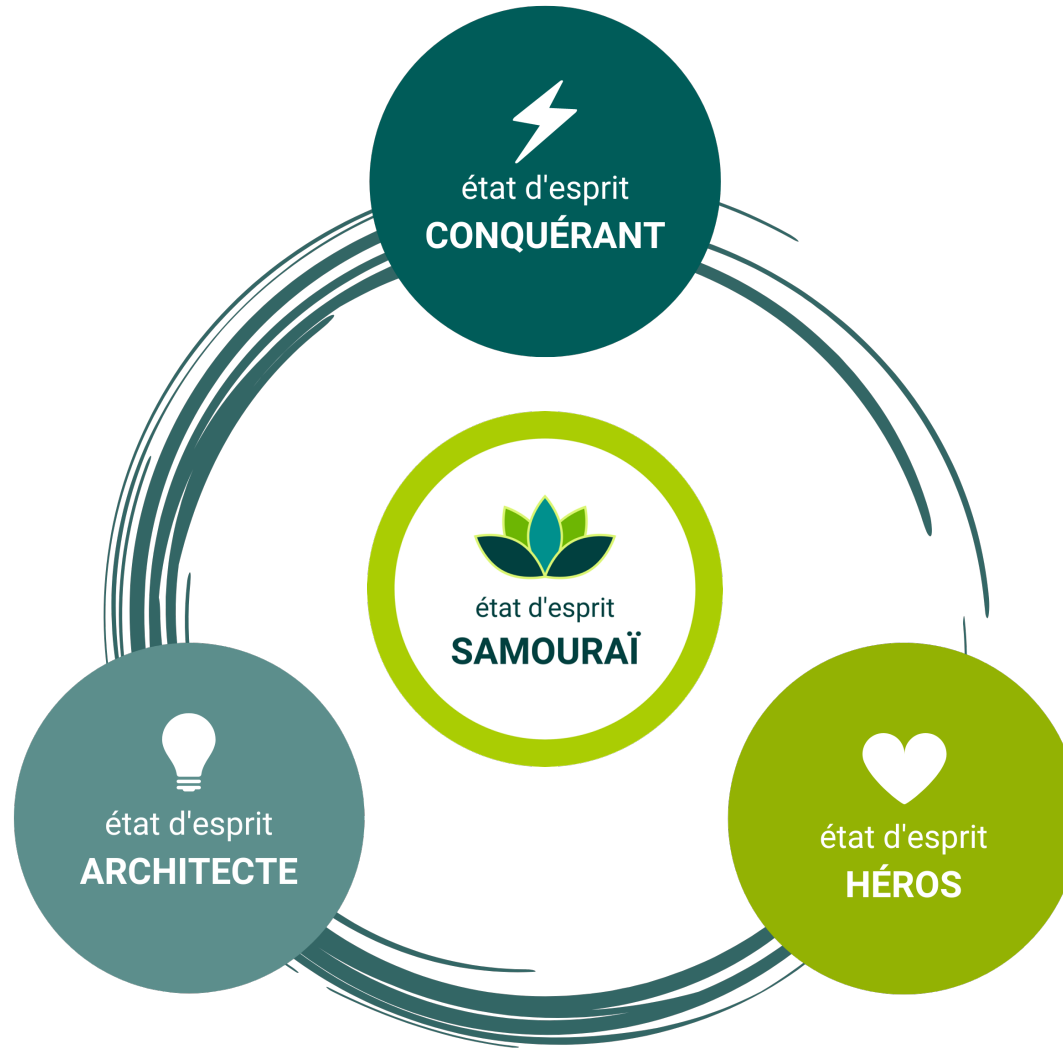
A grey-blue circle containing the text 'Inquiétude' and 'Nervosité' in white.

Inquiétude
Nervosité

PROFILS 3EES^{MD}



LE BUT : ACCÉDER À L'ÉTAT D'ESPRIT SAMOURAÏ



État d'esprit spontané (ego)
Motivé par la peur ou le besoin

État d'esprit Samouraï
Motivé par la contribution

Conquérant Samouraï
Leadership et innovation

Héros Samouraï
Compassion et unification

Architecte Samouraï
Vérité et évolution du savoir

NOTRE VOCABULAIRE REFLÈTE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT SPONTANÉ...



WAYNE GRETZKY

*« Tu rates 100 % des tirs
que tu ne prends pas. »*



MICHAEL JORDAN

*« J'ai échoué de
nombreuses fois dans
ma vie. Et c'est pourquoi
j'ai réussi. »*



MUHAMMAD ALI

*« Je ne compte pas mes
situps. Je ne commence
à compter qu'une fois
que ça commence à faire
mal. »*

QUEL EST TON ÉTAT D'ESPRIT SPONTANÉ ?

CONQUÉRANT
INSTINCT

ARCHITECTE
RATIONNEL

HÉROS
ÉMOTION

2. IDENTIFIE LES FACTEURS QUI DÉCLENCHENT TON STRESS

Pourquoi cette stratégie est-elle importante ?

Tu te libères progressivement de tes réactions automatiques, qui ne sont plus inconscientes.

En sachant ce qui cause ton stress, tu peux faire le choix de modifier quelque chose dans ton expérience.

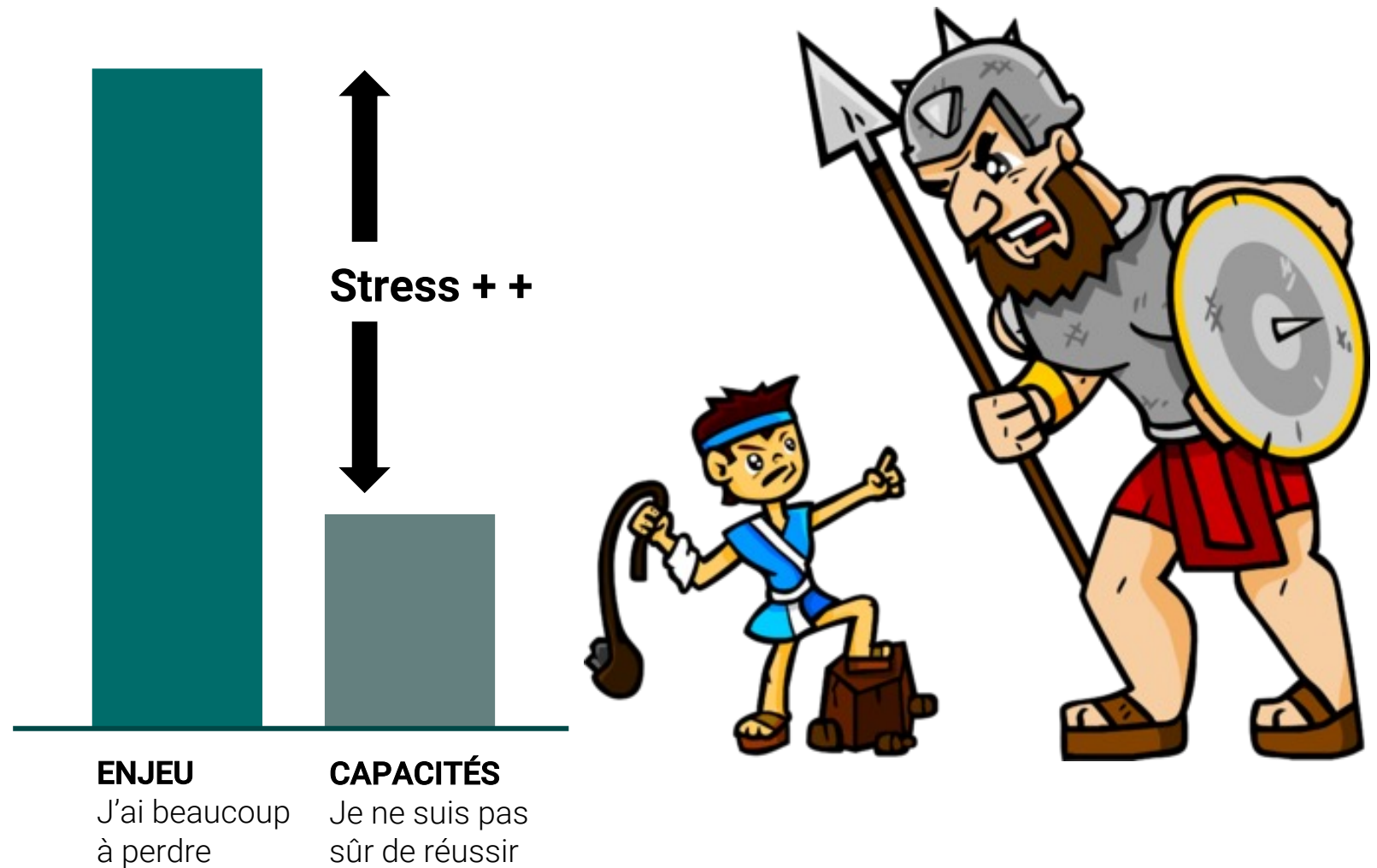
Tu identifies des solutions spécifiques en fonction de tes propres défis.



Qu'est-ce qui cause le stress ?

Je vis du stress lorsque je me sens dans l'incapacité de répondre à une situation, ou lorsque je doute d'avoir les moyens d'atteindre mes buts.

Le stress provoqué par le sentiment d'incapacité dépend de l'enjeu en cause : plus le **coût de l'échec** est élevé, plus je me sens stressé(e).



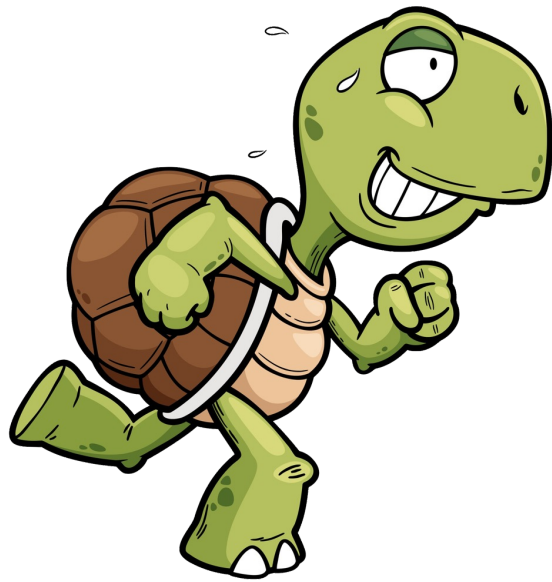
Est-ce que je peux y arriver ?

Ma perception de mes capacités **dépend de mes valeurs**. Nous nous basons sur ce qui est important pour nous pour déterminer nos critères de réussite.

En fonction de son profil, chacun a sa propre définition du succès !



Est-ce que je me sens capable...



De réussir maintenant?

*Ma définition du succès :
Je dois réussir le plus vite possible.*



De performer sans erreur?

*Ma définition du succès :
Je dois performer parfaitement.*



***De performer à la hauteur
des attentes ?***

*Ma définition du succès :
Je dois satisfaire et ne pas décevoir.*

Donc, pour déterminer mon niveau de capacité,
je peux prendre en compte trois éléments :



L'importance que j'accorde à chacun de ces
éléments détermine ma perception de mes
capacités.



IMPULSIVITÉ



LE PLUS VITE POSSIBLE ?



MES CAPACITÉS

*Est-ce que je peux
réussir...*



À LA PERFECTION ?

PERFECTIONNISME



À LA HAUTEUR DES ATTENTES ?

CONFIANCE

IMPULSIVITÉ



LE PLUS VITE POSSIBLE ?



CONQUÉRANT
instinct



ARCHITECTE
rationnel



HÉROS
émotionnel



À LA HAUTEUR DES ATTENTES ?



À LA PERFECTION ?

PERFECTIONNISME

CONFIANCE

QU'EST-CE QUI TE PRÉOCCUPE LE PLUS ?



**LA PERTE DE
TEMPS
INSTINCT**

**BESOIN
D'IMPACT**

*Stressé(e) par
l'inaction et
le manque
d'efficacité.*



**L'ERREUR ET
L'IMPERFECTION
RATIONNEL**

**BESOIN DE
PRÉCISION**

*Stressé(e) par la
critique, peur de
l'incompétence,
de ne pas savoir.*



**DÉCEVOIR LES
AUTRES
ÉMOTION**

**BESOIN
D'APPROBATION**

*Peur du rejet et
de ne pas être à
la hauteur des
attentes.*

3. BÂTIS TON PLAN POUR RÉDUIRE TON STRESS

Pourquoi cette stratégie est-elle importante ?

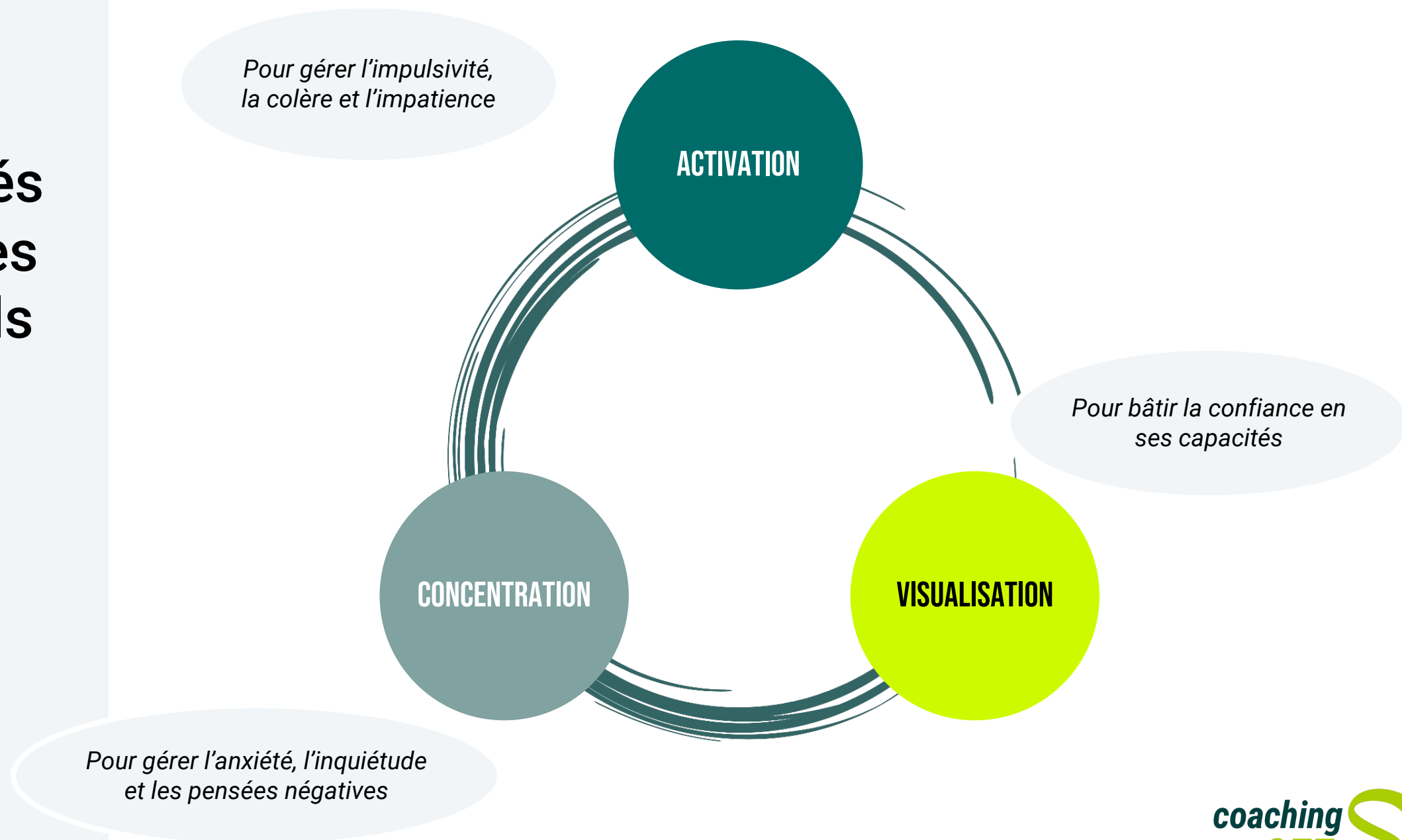
Faire un plan te permet de sortir de la réaction *fight – flight – freeze* (combat, fuite, figement) grâce au traitement de l'information par le cortex.

Mettre en œuvre ton plan te permet de tester, d'expérimenter puis d'ajuster au besoin.

Grâce à ton plan, tu développes une routine et des techniques qui te permettent d'obtenir des résultats durables.



Habiletés mentales et Profils 3EES





Coaching de Performance 3EES

À partir du modèle des trois états d'esprit spontanés, j'ai bâti la méthode de coaching mental 3EES, qui prend en compte :

les caractéristiques de la personnalité



et les défis spécifiques associés au profil,



pour ensuite sélectionner les outils de coaching mental appropriés.



Ce qui rend le Coaching de Performance 3EES efficace

Avant d'utiliser des outils et des techniques...

tu prends le temps d'identifier les valeurs et les besoins fondamentaux qui influencent tes attitudes ou celles de tes athlètes ou clients.

Ainsi, tu cibles les solutions les plus efficaces et les outils appropriés pour obtenir des résultats rapidement.

Tu connais maintenant ma stratégie.

Pour la mettre en œuvre, tu peux commencer par identifier ton état d'esprit spontané et tes principaux déclencheurs de stress.

Puis, si tu es coach ou préparateur mental, tu peux faire de même pour tes athlètes ou tes clients.

Et si tu as aimé l'approche, il est possible d'aller encore plus loin!



Quelles techniques maîtriser pour bâtir ma **confiance** en fonction de mon profil ?

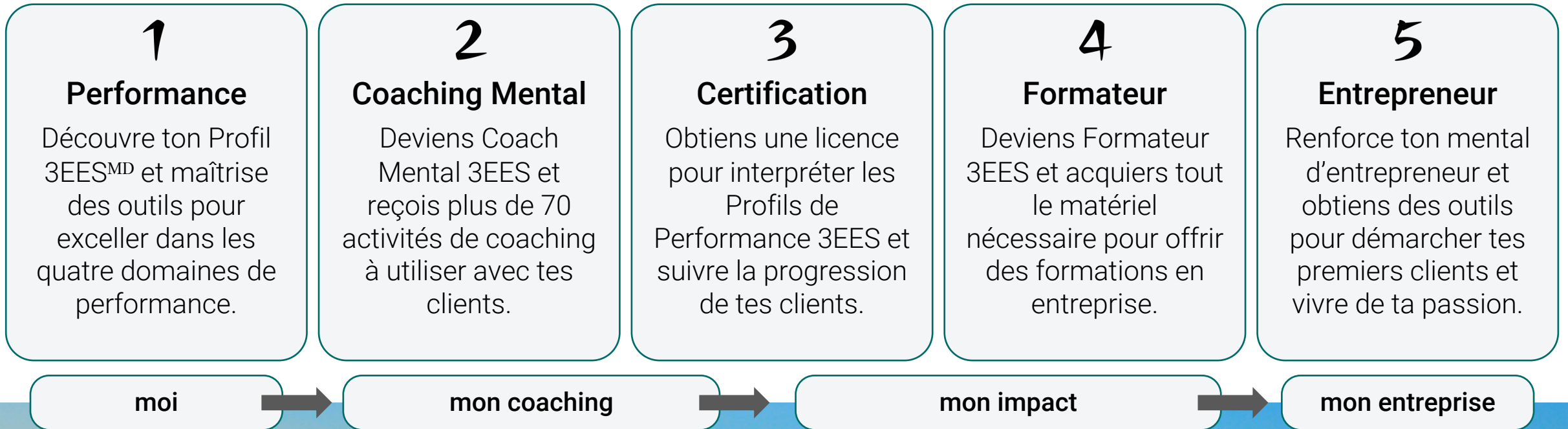
Quelles sont les stratégies à utiliser pour augmenter mon **courage** et ma **motivation** ?

Comment **réguler mes émotions intenses** selon les caractéristiques de mon profil ?

Quoi faire pour **gérer efficacement la pression** en fonction de mon profil ?



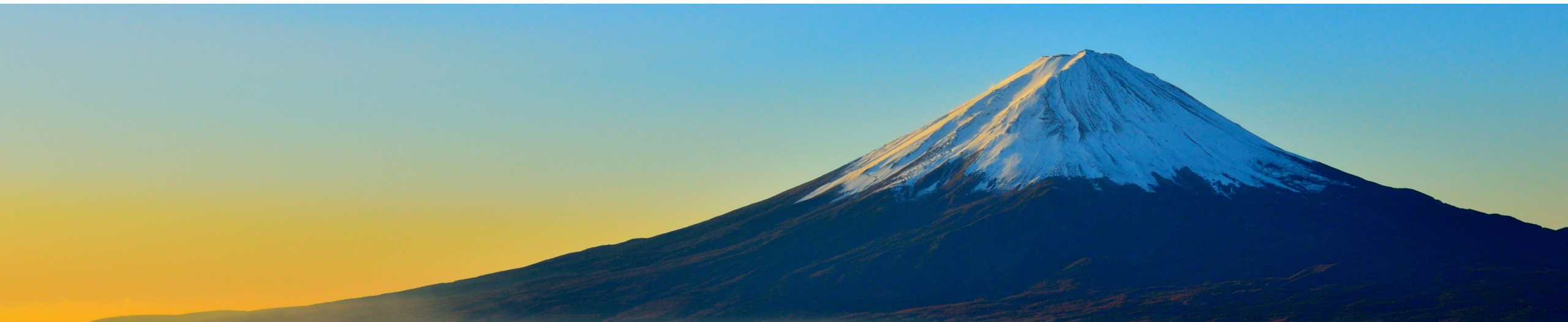
Les 5 niveaux du programme de l'École du Guerrier Zen



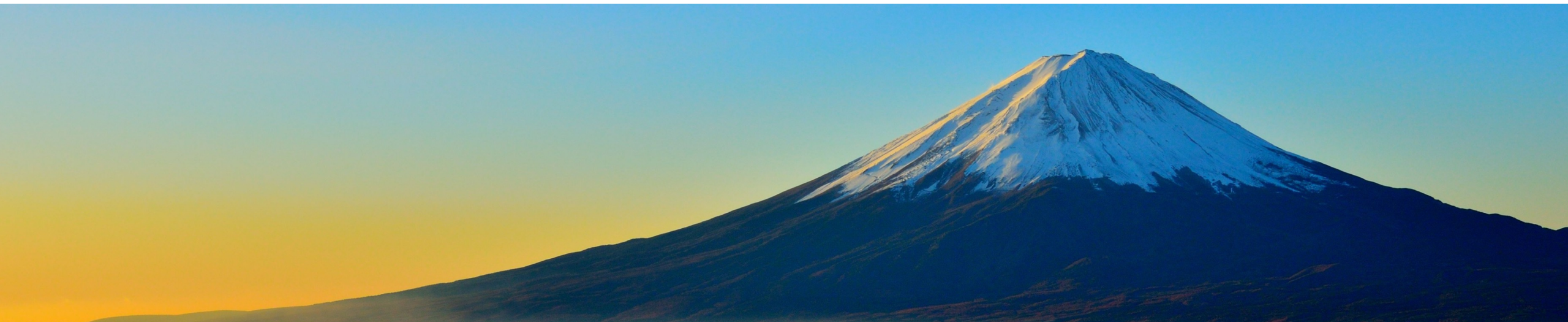
POUR QUI

Niveau 1 Professionnels,
managers, entrepreneurs, artistes,
athlètes, coachs, entraîneurs

Niveaux 2+ Préparateurs mentaux, coachs,
praticiens PNL, sophrologues, psychologues,
entraîneurs, éducateurs physiques



*« Quand on veut faire le bonheur de l'humanité,
il faut commencer par soi-même. »
— Georges Wolinski*



École du Guerrier en

PERFORMANCE

Niveau 1



Profils 3EES^{MD}
Découvrir mon mode de performance



Techniques
Maîtriser trois habiletés mentales clés



Gestion du stress
Gérer le stress et les pensées négatives



Réguler les émotions
Réguler les émotions et performer sereinement



Confiance
Bâtir ma confiance et mon assurance



Pression
Gérer la pression et accéder au flow

LE FORMAT

Performance

Niveau 1

6 séances de formation de 2 heures
6 sessions Q-R de 30 min

Les samedis à 11h au Québec, 17h en France
et les mercredis à 12h30/18h30

Un questionnaire 3EES
15 activités de coaching mental
Accès à vie aux rediffusions

Coaching mental

Niveaux 1-2

8 séances de formation de 2 heures
8 sessions Q-R de 30 min

Les samedis à 11h au Québec, 17h en France
et les mercredis à 12h30/18h30

12 questionnaires 3EES + 12 fiches synthèse
70 activités de coaching mental
Accès à vie aux rediffusions

École du Guerrier **Z**en

COACHING MENTAL
Niveaux 1 et 2



Pour apprendre à enseigner les habiletés mentales à tes clients et devenir un coach d'impact.



Pour obtenir une banque d'exercices et d'activités de coaching mental à proposer et faire faire à tes athlètes ou clients.



Pour accéder aux outils de gestion de la performance 3EES et faire le suivi des résultats de tes athlètes ou clients.

LES OUTILS DE GESTION DE LA PERFORMANCE



Application mobile
Guerrier Zen

En accès libre et
gratuit sur les stores



Plateforme GP3EES
pour les coaches

Accessible après
complétion du niveau

2



Rapports de profil
coaching individuel

Accessible après
complétion du niveau

3



Résultats d'équipe
formation en groupe

Accessible après
complétion du niveau

4



APPLICATION MOBILE GUERRIER ZEN

Les fonctionnalités principales

1. Le Profil 3EES^{MD} avec un texte descriptif
2. Les préférences d'utilisation des centres d'intelligence
3. Complétion du questionnaire pour différents rôles
4. Niveau de maîtrise des 6 aptitudes liées à la performance
5. L'historique des résultats
6. Une phrase méditative et une citation chaque semaine
7. Une parole de sagesse sur demande



Tes clients téléchargent
l'application et complètent
le questionnaire 3EES

N2



Tu reçois les résultats détaillés
directement dans ton ordinateur,
via la plateforme GP3EES



Tu peux faire compléter le
questionnaire aux 6 à 8 semaines et
suivre la progression de tes clients.



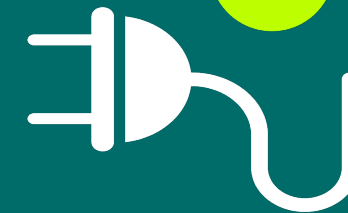
Tu peux utiliser des résultats de
groupe pour faire des
recommandations aux entreprises.

N4



Tu peux générer le rapport de profil
de ton client et l'utiliser dans tes
séances de coaching

N3

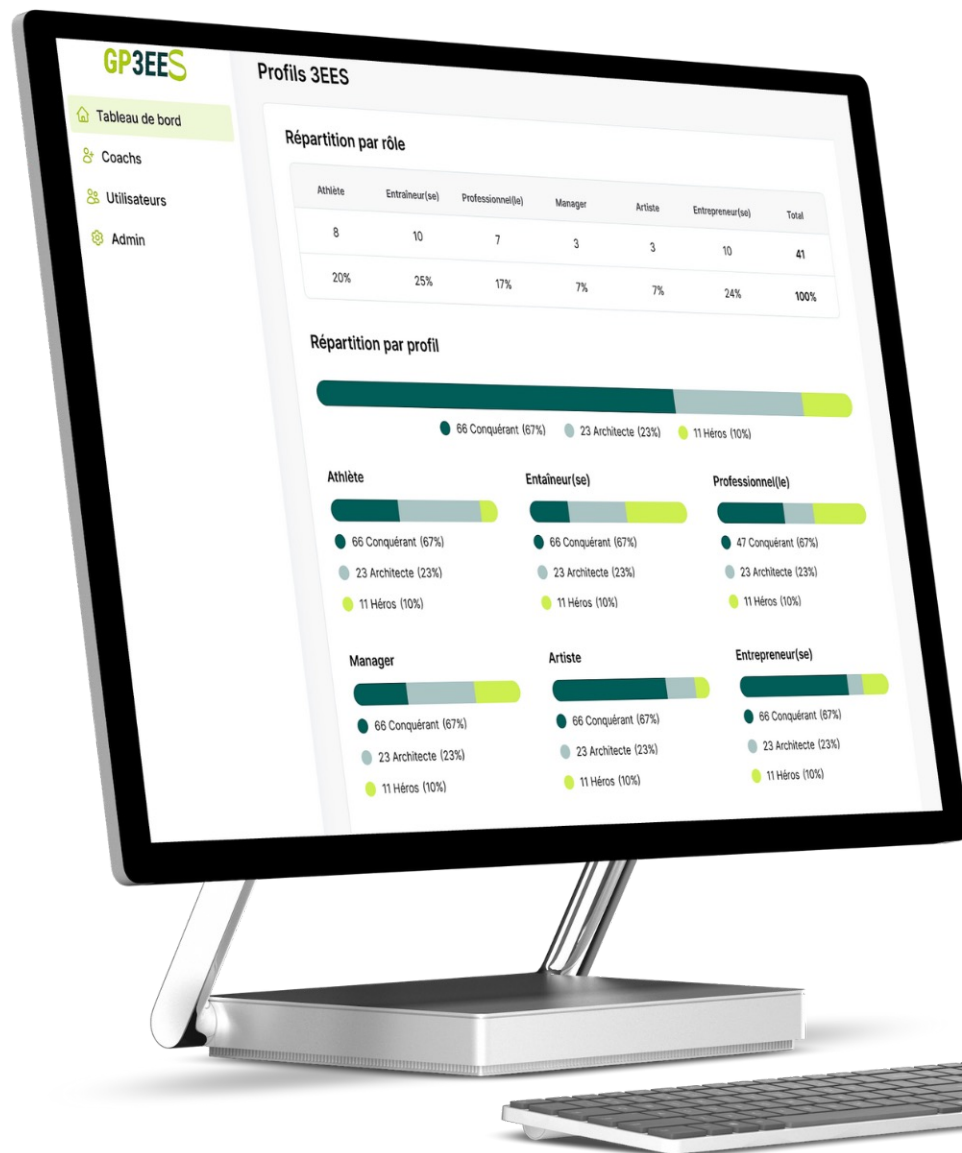




N2

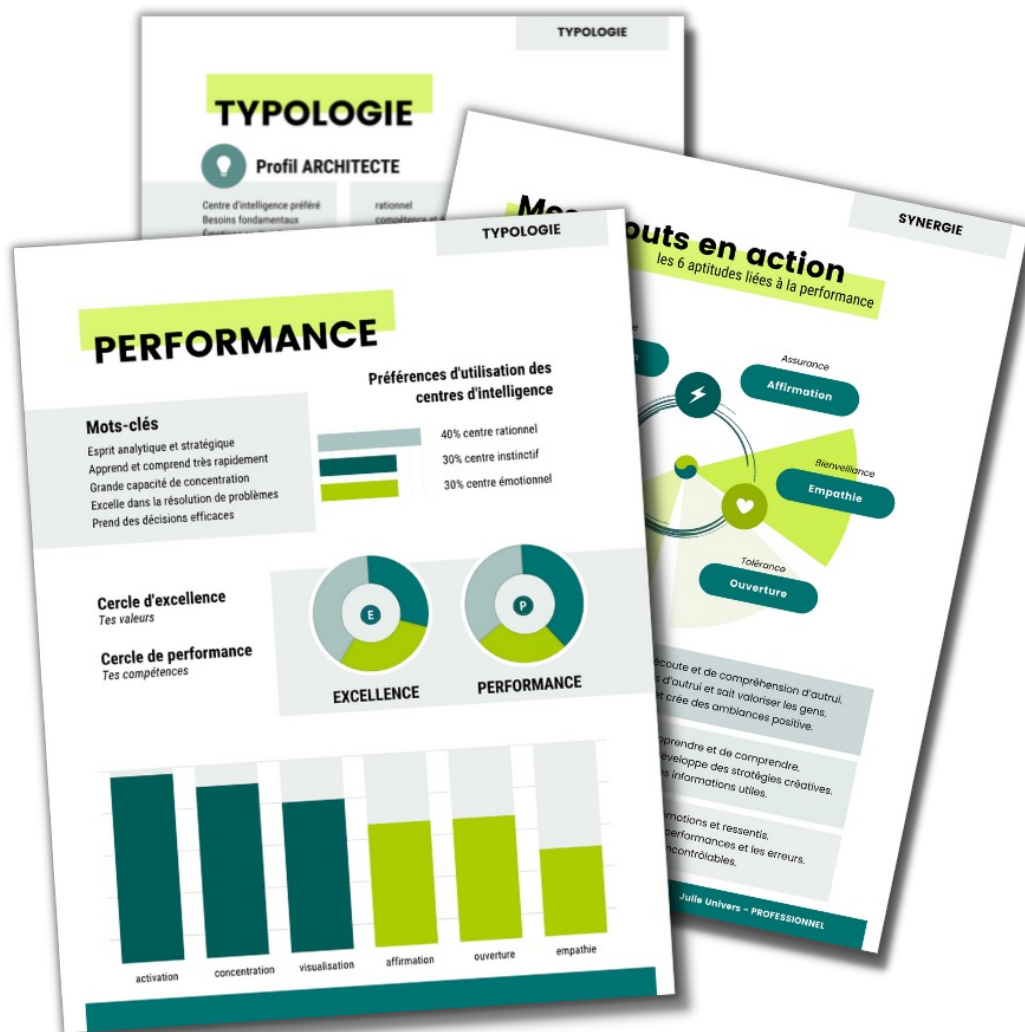
Matériel de coaching 3EES

Des questionnaires, des fiches synthèse et des activités de coaching mental regroupés par catégorie – gestion du stress, régulation des émotions, confiance, performance sous pression, préparation à la compétition, etc.



N2 Plateforme **GP3EES**

La possibilité de s'abonner à un forfait qui donne accès au tableau de bord lié à l'application mobile Guerrier Zen, qui permet à un coach, préparateur mental, formateur ou entraîneur d'accéder aux résultats détaillés de ses athlètes ou clients suite à la complétion des questionnaires disponibles sur l'application.



N3 Profil de Performance 3EES

La possibilité de s'abonner à un forfait qui donne accès au Profil de Performance 3EES, un rapport de 15 pages qui présente le Profil 3EES^{MD} et les caractéristiques de la performance d'un individu, en fonction du rôle choisi lors de la complétion du questionnaire : athlète, entraîneur, entrepreneur, manager, artiste, professionnel.



Résultats et coaching d'équipe

La possibilité de s'abonner à un forfait qui donne accès, via la plateforme GP3EES, à des résultats de groupe ainsi qu'à un rapport de performance global pour les équipes, sportives ou en entreprise, afin d'analyser les forces, les vulnérabilités, et proposer des thèmes de formation aux organisations avec des chiffres à l'appui.



LE CALENDRIER 2023



N1 Performance

25 février au 5 avril

N2 Coaching

8 avril au 31 mai

N3 Certification

3 avril au 18 juin

N4 Formateur

24 sept au 15 octobre

N5 Mental d'entrepreneur

5 nov au 10 décembre

MON OFFRE POUR TOI AUJOURD'HUI

Forfait <i>Niveau(x)</i>	Performance <i>Niveau 1</i>	Coaching <i>Niveaux 1 et 2</i>	Certification <i>Niveaux 1 à 3</i>	Formateur <i>Niveaux 1 à 4</i>	Entrepreneur <i>Niveaux 1 à 5</i>
Prix régulier CAD	1177 \$	1977 \$	2777 \$	4477 \$	4977 \$
Prix régulier EURO	850 €	1450 €	1950 €	3150 €	3500 €
Rabais	300 \$ ou 200 €				
Prix spécial <i>Pendant 10 jours</i>	877 \$	1677 \$	2477 \$	4177 \$	4677 \$
	650 €	1250 €	1750 €	2950 €	3300 €
Versements	12 versements 75\$ (55€)	12 versements 144\$ (108€)	24 versements 105\$ (75€)	24 versements 179\$ (126€)	24 versements 200\$ (141€)
Code promotionnel	ZEN77				

Ce qui distingue l'École du Guerrier Zen d'autres formations en préparation mentale

D'autres formations

On apprend à utiliser des outils pour entraîner les habiletés mentales (*fixation d'objectifs, visualisation, relaxation...*)



Et on doit développer notre propre méthode (*tâtonnement, essai et erreur, l'efficacité vient avec l'expérience*).

Programme Guerrier Zen

À partir de notre profil ou celui du client, et d'une méthode de coaching élaborée pour chacune des attitudes mentales clés...



On choisit les outils les plus pertinents et efficaces, dont on a développé la maîtrise durant la formation.

En plus de proposer des outils et techniques de préparation mentale utiles à la performance, le programme Guerrier Zen vise à aider les individus à se libérer des schémas automatiques. Le but n'est pas que la performance ; mais performer dans l'équilibre avec un état d'esprit serein.



MERCI !

« Le succès est la tranquillité d'esprit ressentie lorsqu'on sait que l'on a fait tout ce qui est en notre pouvoir pour devenir la meilleure personne que l'on est capable de devenir. » - John Wooden

S'inscrire à l'École du Guerrier Zen
guerrierzen.com/formation