



« Performances et Bien-être du sportif »

Lundi 17 octobre à 19h30

Alain Goudsmet



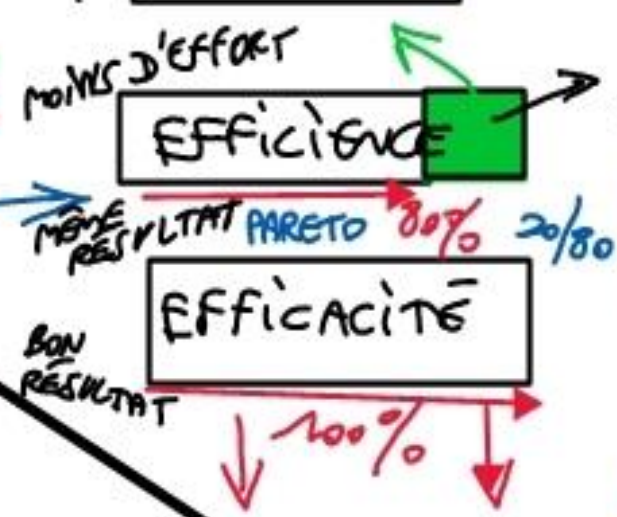
RIGIDITÉ MENTALE

ET SI LE CONTRAIRE ÉTAIT VRAI...

→ RELATIVISER!

EXCELLENCE

→ PERFORMANCE DURABLE

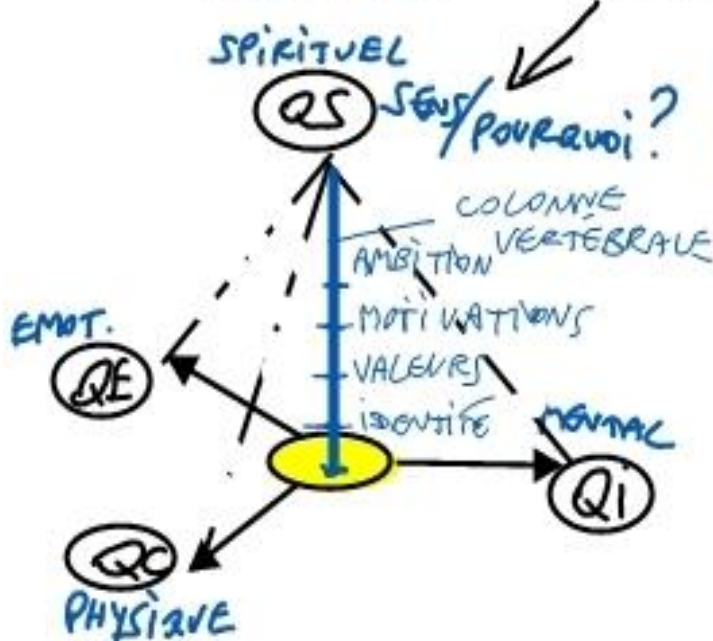


CARRÉ MAGIQUE
 = STOCK
 = ÉNERGIE
 FAIRE LES BONNES CHOSES
 FAIRE BIEN LES CHOSES

TALENT	COMPÉTENCES
INNÉ-NATUREL	ACQUISES
INSIDE-OUT	OUTSIDE-IN
PLAISIR	EFFORTS
ÉNERGIE ⊕	ÉNERGIE ⊖
INCONSCIENT SPONTANÉ	CONSCIENT RAISONNEMENT
AIMER FAIRE	SAIS FAIRE
FUN/ENTHOUSIASME	MOTIVATION
INTRANSMISSIBLE	TRANSMISSIBLE
STABLE SOUS PRESSION	INSTABLE
+ RAPIDE CREATIVITÉ	+ LENT
RECONNAISSANCE	COPIÉ/COLLÉ RÉCOMPENSE

TSK

TALENT SERIAL KILLERS



5	6	7	8	9	10
4	20	30	20	15	



Much more than coaching!

Alain GOUDSMET

alain.goudsmet@mentallyfit.be

**Energiser
la personne**



**Energiser
le collectif**



**Energiser
l'organisation**



www.mentallyfitglobal.com



[Mentally Fit Institute](https://www.mentallyfitinstitute.com)

[#iammentallyfit](https://www.instagram.com/iammentallyfit)



[@goudsmet](https://twitter.com/goudsmet)