

Le Mental Des Champions

« À niveau égal, disent tous les grands performeurs, le mental fait la différence ». Cette part du mental, on le sait aujourd'hui, est déterminante pour réussir. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Les auteurs définissent les composantes qui entrent en jeu dans la performance mentale. Réussite et accomplissement personnel sont indissociables de la maîtrise des émotions, l'estime de soi, la motivation, la concentration et la communication. Les auteurs s'inspirent de 20 ans de pratique auprès de sportifs de haut niveau en tant que joueurs, entraîneurs, coachs et tirent de leur expérience, les outils et techniques essentiels de la préparation mentale, facteur majeur de toute réussite professionnelle.

Peut-on s'étonner de l'état des relations sociales et des performances dans les entreprises, quand on observe le type de management qui y est pratiqué ? Partant de ce constat, nous nous adressons d'abord à tous ceux qui ont des responsabilités de management, à la recherche d'une analyse sérieuse et de solutions robustes aux problèmes qu'ils rencontrent quotidiennement avec les personnes et les équipes. Toutes les idées développées dans ce livre ont été mises en place dans de nombreuses entreprises, avec, à la clé, une évolution conséquente et durable de leurs performances sociales et économiques. Ce livre est hyper réaliste, utile et profond. Hyper réaliste car il s'appuie sur l'observation qu'un management des personnes digne de ce nom n'existe pas dans la plupart des entreprises et des équipes, tout en démontrant qu'une évolution significative et rapide est possible et réaliste. Utile car il apporte des réponses concrètes à des situations considérées parfois comme inextricables. Profond car il analyse les tenants et aboutissants du management, en se gardant des effets de mode et des idées simplistes ou surannées. Profond et pragmatique, il intéressera aussi tous ceux qui se préparent à prendre des responsabilités hiérarchiques, puis les consultants, experts, enseignants qui peuvent les accompagner sur ce chemin. Enfin, cet ouvrage intéressera tous ceux qui sont sensibles à la cause humaine, et qui sont convaincus que les cellules sociales devront leur évolution harmonieuse et efficace à des formes de gestion des personnes, consistantes, ambitieuses et délibérées.

Un guide pratique fondés sur les techniques élaborées dans le sport de haut niveau pour progresser dans la prise de décision, la confiance en soi et la force mentale... Au travail, à la maison ou dans la pratique de nos loisirs favoris, nous sommes sans cesse confrontés à des émotions parasites au moment de prendre des décisions. Et, bien souvent, nous avons du mal à adopter la posture idoine pour résister aux agressions extérieures. Ce guide pratique, élaboré par Denis Troch, apporte des réponses claires et pragmatiques en faisant appel aux outils et techniques fondés sur le sport de haut niveau et expérimentés durant plus de quarante ans sur tous types de terrains de jeu.

Florian MALGUY met son expertise de champion et d'entraîneur au service d'un livre complet et très illustré qui vous permettra de progresser dans tous les domaines afin de réussir vos combats et d'atteindre vos objectifs ! Technique : découvrez des enchaînements commentés et analysés, fixez-vous des objectifs de progression et de maîtrise. Tactique : adoptez les bonnes attitudes face à différents profils d'adversaires, choisissez vos phases de combat en fonction du déroulement de la compétition. Physique : suivez les conseils spécifiques pour être performant le jour J. Mental : adaptez-vous à vos adversaires, maîtrisez les éléments autour du combat comme l'arbitre et le public. Vous apprécierez les témoignages recueillis auprès des plus grands champions actuels et passés, et les photos explicatives spécifiquement réalisées avec des membres de l'Équipe de France. Voici la référence pour tous les karatékas faisant de la compétition !

Back to the Zone

100 portraits de Champions

Sport et résilience

Champion Dans la Tête

Réalisme et courage en management

La psychologie revisitée

Nous voulons tous être reconnus pour les dons que nous faisons ou que nous croyons faire. Telle est la vérité que les auteurs font apparaître. En relisant Sénèque, Marcel Mauss et beaucoup d'autres, ils montrent comment notre existence s'inscrit au coeur de nombreux cycles du demander, donner, recevoir et rendre, et analysent les troubles psychiques comme autant de blocages dans ces cycles qui fondent les sociétés. Ainsi, nous demandons trop (nous sommes exigeants) ou trop peu (nous sommes timides) ; nous donnons trop (nous sommes grandioses) ou trop peu (nous sommes calculateurs) ; nous n'acceptons pas de recevoir (nous sommes blasés) ou surestimons toujours ce qu'on nous donne (nous sommes extasiés) ; nous ne savons pas rendre (nous sommes ingrats) ou ne supportons pas d'être en dette (nous sommes tourmentés). Décrivant avec humour tous ces « ratés » de la relation avant qu'ils ne deviennent pathologiques, Alain Caillé et Jean-Édouard Grésy nous donnent les moyens de les surmonter pour retrouver un équilibre, c'est-à-dire un juste rapport aux autres et au monde. Alain Caillé, professeur émérite de sociologie à l'université Paris-Ouest-Nanterre et directeur de La Revue du MAUSS, est l'auteur d'une trentaine de livres, dont Anthropologie du don (2000; 2006), Anti-utilitarisme et paradigme du don (2014) et co-auteur de Pour une nouvelle sociologie classique (2016). Il a également co-signé avec Jean-Edouard Grésy La Révolution du don. Le management repensé à la lumière de l'anthropologie (2014). Jean-Edouard Grésy est anthropologue. Associé fondateur du cabinet AlterNego, docteur en droit et diplômé de l'EDHEC, ses recherches portent sur la conflictualité et la coopération. Il est notamment l'auteur de Gérer les ingérables (2009) et co-auteur de Gérer les risques psychosociaux (2012) et Comment les négociateurs réussissent (2017).

La passion du sport m'a été transmise dès l'enfance par mon père et, un jour, l'envie m'est venue de rédiger sous une forme inédite les portraits de mes champions préférés afin de tenter de transmettre cette passion ainsi que les émotions ressenties lors des exploits de ces géants. J'ai d'abord rédigé un livre résumant les cinquante ans de l'histoire du club de rugby de ma ville avant que des amis ne me poussent à mettre en avant cette

passion à l'aide de cette plume naissante. Dépeindre ces idoles m'a littéralement transporté jusqu'à m'immiscer dans leur être car devenir un champion aurait été le rêve de ma vie et quoi de plus beau que de transcrire les frissons ressentis par des mots. Ceux-ci sont toujours plus forts que les paroles. Les écrits restent, immuables, avivent l'imagination et vous font chavirer dans un monde imprégné de passion dévorante. Né dans le Loiret en 1950, ingénieur retraité, l'auteur a pratiqué plusieurs sports dans sa jeunesse. Plus tard, il a œuvré comme dirigeant bénévole dans l'univers du basket, du rugby ainsi que du football et est devenu président du club de foot de sa ville. Il a eu l'opportunité d'écrire un premier ouvrage résumant les cinquante ans du club de rugby d'Orléans avant de ressentir le besoin de rédiger les portraits de ses champions préférés.

The purpose of this work is to review recent findings highlighting the mechanisms and functions of the neuronal oscillations that structure brain activity across the sleep-wake cycle. An increasing number of studies conducted in humans and animals, and using a variety of techniques ranging from intracellular recording to functional neuroimaging, has provided important insight into the mechanisms and functional properties of these brain rhythms. Studies of these rhythms are fundamental not only for basic neuroscience, but also for clinical neuroscience. At the basic science level, neuronal oscillations shape the interactions between different areas of the brain and profoundly impact neural responses to the environment, thereby mediating the processing of information in the brain. At the clinical level, brain oscillations are affected in numerous neurological conditions and might provide useful biomarkers that inform about patients' evolution and vulnerability. During sleep, these brain rhythms could provide functional support to internal states that govern the basic maintenance of local circuit and systemic interactions. During wake, the rhythmicity of cortical and subcortical circuits have been linked with sensory processing, cognitive operations, and preparation for action. This book will attempt to link together these sleep and wake functional roles at the level of neuroimaging and electroencephalographic measures, local field potentials, and even at the cellular level.

Cet ouvrage s'adresse aux étudiants des classes préparatoires scientifiques, quelle que soit leur filière, ainsi qu'aux étudiants de Terminale souhaitant se préparer en amont à ces études. Fruit de l'expérience des auteurs et d'années de suivis d'étudiants brillants, l'ouvrage propose : une synthèse des méthodes de travail et savoir-faire propres à chaque matière : Mathématiques, Physique, Chimie, Français, Anglais. une analyse des rapports des jurys. des cas pratiques détaillés. des exemples commentés de bonnes et de mauvaises copies. Ainsi l'ouvrage accompagne les futurs candidats dans leur construction de méthodes de travail adaptées et personnelles, secrets de la progression et de la réussite aux concours. Des chapitres sur la mémorisation, l'organisation du travail (avec des propositions de planning), la gestion du stress et de l'hygiène de vie enrichissent le livre.

La référence pour réussir votre prépa et entrer dans l'école de vos rêves

Handball Sports Medicine

L'habileté managériale

Petit livre d'or du mieux vivre

Technique, tactique, physique, mental

Être gagnant s'apprend, dans l'entreprise comme dans le sport

Il faut que j'assure ! Suis-je compétent ? Suis-je assez préparé ? Je ne peux pas décevoir mon boss... Comment faire pour enrayer ce stress et ces pensées négatives ? Dans notre vie professionnelle ou personnelle nous sommes nombreux à nous demander comment faire pour avoir un mental de gagnant et être prêts le jour J. Comme les sportifs de haut niveau nous devons régulièrement atteindre des objectifs, gérer la pression, réussir nos négociations, assurer une présentation orale, oser demander une augmentation... En s'inspirant des techniques de préparation mentale utilisées par les grands champions, cet ouvrage vous aidera à renforcer votre mental et à mobiliser vos ressources pour gagner !

Connectez-vous à vos autres cerveaux pour devenir qui vous êtes vraiment. " Nous sommes tous des gagnants, des personnes formidables, mais on nous l'a fait oublier. Nous sommes même décapités en permanence par cette idée incongrue, martelée sans relâche, qu'il y aurait d'un côté le corps et, de l'autre, la tête, le fameux " mental " et sa fidèle alliée " la volonté ". Nous portons en nous des aptitudes, des capacités et des intelligences que nous avons dû étouffer pour entrer dans un moule. Sous l'effet de pressions qui commencent dès la prime enfance et s'amplifient avec le carcan des études, nous nous retrouvons confinés, paralysés. Prêts à foncer droit dans le mur. Nous sommes bien plus que ce que nous pensons être. Nous débordons très largement de la case dans laquelle nous nous plaçons - dans laquelle les autres nous placent. Nous sommes, en réalité, bien plus intelligents : nous sommes multi-intelligents. Mais nous ne parvenons pas à l'imaginer parce que notre ego nous en empêche ! Ce livre, fruit de mon expérience personnelle, puis professionnelle de coach, n'est pas un manuel, encore moins un livre de recettes. Mais j'espère qu'il sera pour vous un outil, extrêmement simple à mettre en pratique. Tous ceux qui ont bien voulu me parler d'eux dans cet ouvrage sont devenus des champions - chacun dans leur catégorie - parce qu'ils ont été capables de développer plusieurs aptitudes qui se sont enrichies les unes les autres ou parce qu'ils ont su s'appuyer sur leur intelligence-pivot : vous avez le pouvoir de le faire, vous aussi ! L'idée n'est pas de devenir comme eux mais de s'en servir comme source d'inspiration, de comprendre comment vous pourriez vous ouvrir aux intelligences multiples afin de devenir les champions de votre vie, car un être accompli est toujours un champion (l'inverse n'étant pas si souvent vrai). Comme eux, tout est en vous et tout est autour de vous." Avec les interviews exclusives de : Rafael Nadal, Claude Lelouch, François Pinault, Méлина Robert-Michon, Thierry Marx, Fabien Galthié, Édouard Cissé, Richard Mille...

Gesteuert von unserer Psyche, laufen die meisten unserer Reaktionen, Gefühle, Einstellungen und Automatismen unbewusst im Hintergrund ab. Durch Selbsthypnose greift man direkt auf Bewusstseins Ebenen zu, auf denen unsere Fantasie die Alltagsrealität mitgestaltet. Wer diesen Bewusstseinszustand aktiv und bewusst herbeiführen kann, hat Gefühle ebenso im Griff wie Lernverhalten, Konzentrationsvermögen, Vertrauen und Selbstwertgefühl. Auf einen Blick Die Grundlagen der modernen Selbsthypnose für Sportler Ziele definieren, Geist und Körper

koordinieren und auf sportlichen Erfolg programmieren Blockaden im Unterbewusstsein erkennen und mit Selbsthypnose lösen Bewegungen können so neu »programmiert« bzw. erlernt werden Der Athlet wird zum eigenen Coach.

Ce petit livre d'or est composé des meilleures clés actuelles pour mieux vivre avec soi et avec les autres. Mieux vivre avec soi, c'est se donner toutes les chances de vivre en bonne forme, de mieux se connaître, de mieux se maîtriser, de forger une juste estime de soi et de mieux se projeter en avant avec des projets stimulants. Mieux vivre avec les autres, c'est mieux comprendre leurs émotions et leurs réactions pour mieux communiquer avec eux : conjoint, enfants, adolescents, amis, relations, collaborateurs, managers.

D'où vient le mental des champions ?

Dans le sport et ailleurs

Autohypnose et performance sportive

Centre de rééducation: clin d'oeil à une célébrité qui aime le slam

Dans la tête de ceux qui nous protègent

voyage au coeur des expériences intérieures

Si la réussite est parfois affaire de dons ou de talents, elle est toujours affaire de stratégies. Le présent ouvrage initie aux 13 stratégies mentales qui permettent d'agir et de vivre à l'optimum de ses potentialités. Comment gérer au mieux sa vie personnelle, professionnelle ; comment atteindre ses objectifs dans les meilleures conditions de performance ; comment révéler sa vraie personnalité et la faire reconnaître ; comment établir une communication efficace avec un environnement humain.

Vous faites de la course à pied, vous êtes cycliste, nageur, triathlète, fondeur... ? Vous pratiquez un sport d'endurance et souhaitez parvenir à repousser vos limites ? Vous cherchez à dépasser le seuil actuel de votre point de rupture pour améliorer significativement vos performances ? Vous désirez vous construire un mental de gagnant et pouvoir programmer vos futurs succès ? Pour cela, Patrick Toth vous propose de découvrir les secrets de grands champions : à quoi pensent-ils, que ressentent-ils, comment agissent-ils, comment fabriquent-ils leurs victoires ? Résultat du suivi d'athlètes d'endurance parmi les meilleurs mondiaux, ce manuel pratique vous livre d'une façon claire et accessible des clés concrètes pour développer un mental de champion et suivre leur trace. Cette nouvelle méthode repose sur quatre dimensions essentielles que vous apprendrez à ajuster : la motivation, l'attitude, les croyances et les normes d'action. Vous développerez efficacement vos aptitudes et obtiendrez des résultats rapides grâce à des fiches d'entraînement bien construites que vous trouverez en fin de chaque chapitre. Vous deviendrez ainsi votre meilleur allié. Parce que le mental conditionne tout, suivez le guide et optimisez votre potentiel !.

Quelle est cette mystérieuse Zone dont parlent de nombreux athlètes ? La Zone c'est cette sensation d'euphorie qui efface le doute et la fatigue. C'est cet état qui survient lors de ces moments où tout semble parfait, tout se met en place naturellement, tout devient simple et fluide. Comme si le corps savait quel est le bon mouvement. Car si la Zone est affaire de mental, notre corps est aussi de la partie. Damien Lafont apporte un éclairage nouveau et complet sur cette dimension cachée du sport. Il passe en revue toutes les hypothèses et donne sa vision sur ces moments de vie intenses. Une enquête fascinante menée auprès des meilleurs spécialistes du domaine : athlètes, entraîneurs, chercheurs et écrivains touchés ou fascinés par la Zone ; un voyage étonnant ! Jusqu'à présent, cette expérience ne semblait accessible qu'au cercle restreint des champions. « Entrez dans la Zone » nous montre que nous avons en chacun de nous le potentiel pour la créer et nous donne les clés pour y parvenir. « Entrez dans la Zone » est une invitation à chercher, expérimenter, non pas pour trouver la Zone, mais notre propre Zone d'excellence. Un livre étonnant qui change notre vision du sport.

Ce livre est un regard composite: tantôt amusé, tantôt grave, tantôt intellectuel, culturel, littéraire, populaire... et toujours créateur sur une expérience qui se révèle un "merveilleux malheur": une rupture d'un ligament croisé, une opération et un passage de deux mois dans un centre de rééducation... C'est aussi et avant tout un clin d'oeil d'une "petite handicapée" à une célébrité qui aime le slam et à un de ses écrits. Il est destiné à toute personne concernée de près ou de loin par des ligaments, des os, des tendons... divorcés du reste du corps ou en voie de rabibochage avec ce dernier: les patients de centres de rééducation, leurs familles, les administratifs de ces mêmes centres, les chirurgiens orthopédistes, les médecins rééducateurs, les kinésithérapeutes, les ostéopathes, les professeurs d'éducation physique adaptée, les infirmières, les psychologues, les aides-soignantes, les ambulanciers...

30 grandes notions de la psychologie - 2e éd.

Paris Match

la performance éclairée par les neurosciences

Les secrets pour intégrer les plus grandes écoles d'ingénieurs

La Psychologie de la Performance Dans le Sport et Dans la Vie

Sports d'endurance, repoussez vos limites

Faites l'équipe, elle fera le reste ! Si l'équipe est un des meilleurs moyens pour atteindre un enjeu ambitieux, elle l'est aussi pour assurer un excellent rendement et procurer au collaborateur une dimension à taille humaine qui le préserve des effets excessifs du stress. Quelles sont les règles de la dynamique collective ? Comment parvenir à l'intelligence collective ? Pourquoi rencontre-t-on des résistances au

fonctionnement en équipe ? Comment améliorer la coopération ? Cette quatrième édition, entièrement reconstruite, décrypte tous ces aspects encore peu explorés et intègre tous les éléments nouveaux liés au contexte des entreprises et des équipes : outils collaboratifs, connexion continue, pression des process, équipes autonomes et entreprises "libérées". Un guide de référence depuis plus de 20 ans ! Opérationnel, il s'adresse à la fois aux responsables mais aussi aux spécialistes de l'accompagnement en intelligence collective (consultants, coachs, formateurs, enseignants) ; Complet, il aborde tous les sujets spécifiques à cette configuration humaine, déployée autant en entreprise que dans le sport ou dans les services d'urgence ; Pragmatique, il présente nombre d'expériences scientifiques menées en sciences sociales et d'exemples vécus par l'auteur, soit directement comme coach soit indirectement comme superviseur.

The French course book and Study Guide have been written specifically for the Languages B programme which will be taught from September 2011 with first assessment from May 2013. These two components are suitable for both Higher and Standard level students. These two components provide plenty of guidance and information about topics that students need to deal with the themes, text types and assessment required for the new Languages B Diploma programme. The course book covers all the core and optional topics and has a separate unit on literature. Students are given a wide variety of text types and assessment-style questions and are encouraged to think and reflect in an IB-inspired way. Further links are made throughout to Theory of Knowledge and Creativity, Action, Service. The most comprehensive and written specifically for the most recent Language B syllabus, including all the options Authentic and current French texts resonate with learners and drive discussion, strengthening critical thought T

Julien Perrault a tout perdu en percutant deux de ses concurrents sur le circuit du Mans. Lui qui avait été le prodige du Grand Prix Moto est devenu le paria, «l'assassin». Mais un sponsor sulfureux propose au jeune homme de revenir sur le devant de la scène. Courir de nouveau. Seulement, son retour sur les circuits, Julien ne l'envisage plus seul. À ses côtés, dans l'équipe qui le préparera à la course, il comptera sur la psychiatre qui le suit depuis son accident, son père qui a construit ses premières motos et ce peintre un peu fou devenu son ami. Trois soutiens des plus atypiques au cœur du grand cirque qui se prépare. Dans ce nouveau roman plein de fureur, Antonin Varenne dresse le portrait d'un homme prêt à payer n'importe quel prix pour aller au bout de sa passion, être fidèle à lui-même, égoïstement et sans limite.

Le monde a changé. Les hommes et les organisations doivent s'adapter à ce changement radical et aux mutations qu'il a engendrées. L'efficacité, l'excellence figurent désormais au premier rang des objectifs individuels et collectifs. Pour atteindre ces objectifs, les auteurs proposent « Le modelage de l'excellence ». L'excellence est « la capacité à mobiliser, en soi et chez les autres, les ressources spécifiques qui permettent d'obtenir des résultats satisfaisants par rapport aux objectifs visés ». En ce sens, c'est un concept de progrès, pragmatique, à la portée de tous, dès lors qu'on en connaît le mode d'emploi. Le modelage de l'excellence met en œuvre des méthodes de programmation de la réussite des hommes et de leurs organisations. Guy Missoum et Chantal Selva présentent trois méthodes : l'automodelage qui repère l'excellence en soi ; le clonage de l'excellence qui privilégie la relation efficace à autrui ; le modelage collectif de l'excellence qui dynamise, quant à lui, l'organisation tout entière. Ce dernier puise dans le modèle sportif les leviers d'accès à l'excellence. Manager l'excellence c'est consacrer les rôles déterminants du manager-modèle, le manager de la réussite d'aujourd'hui et de demain.

Manuel pratique d'entraînement mental pour le sportif

Exercices pour optimiser la préparation mentale

Devenez champion de votre monde

Comment se forger un mental de champion

Le modelage de l'excellence : comment programmer la réussite des hommes et de leurs organisations ?

Sport, entrez dans la zone

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des « numéros un », et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance... Hubert Ripoll, professeur à la Faculté des sciences du sport de l'Université de la Méditerranée (Marseille), est le fondateur, à l'INSEP, du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport. Il a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde. Préface de Henri

Sérandour, président du Comité national olympique et sportif français.

*Le sport est bon pour la santé émotionnelle : en quoi ? Les sportifs sont-ils nos héros en temps de paix ? Comment inclure davantage les athlètes handicapés dans les épreuves de haut niveau ? Les sportifs ont beaucoup à nous apprendre sur ce qui permet de surmonter l'adversité, qu'il s'agisse de la fatigue de l'entraînement, des difficultés des compétitions, du retour sur le terrain après une blessure ou une défaite... Entourés par une dizaine d'experts de différentes disciplines, de la psychiatrie à l'histoire en passant par la sociologie ou le coaching, Boris Cyrulnik et Philippe Bouhours nous montrent comment le sport, aussi bien le tennis que le football ou le triathlon paralympique, favorise le développement de la résilience. Boris Cyrulnik est neuropsychiatre et directeur d'enseignement à l'université de Toulon. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages qui sont des best-sellers, parmi lesquels *La nuit, j'écrirai des soleils*, qui est un immense succès. Philippe Bouhours est psychiatre, spécialisé en thérapie comportementale et cognitive. Avec Carl Blasco, Makis Chamalidis, Caroline François, David Le Breton, Laurent-Éric Le Lay, Mark Milton, Aurélie Navel-Girard, Hubert Ripoll, Otto J. Schantz. L'importance du mental dans un sport tel que la pétanque est indispensable pour affronter les compétitions. L'auteur rappelle les bases de la force mentale, revient sur l'état idéal de performance, décrit le comportement en compétition et propose des séances de relaxation de base pour une bonne préparation de l'esprit et du corps.*

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des "numéros un", et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance...

Karaté - Performance et Compétition

La boîte à outils de votre santé au travail

Oeil pour oeil, don pour don

Avec soi et avec les autres

Basic Science, Injury Management and Return to Sport

Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez !

L'expérience du management ne peut être acquise dans les salles de classe, l'intelligence relationnelle s'apprend d'abord dans les cours de récréation. Dans le même ordre d'idée, les sportifs de haut niveau reçoivent une formation professionnelle "sur le tas" et acquièrent un apprentissage constant de savoir faire et de savoir être, utile au management. Si l'entreprise s'inspire des valeurs du sport pour développer ses activités, les sportifs de haut niveau ne seraient-ils pas de bons managers d'entreprise en puissance ?

L'autohypnose comme nouveau chemin de performance ! La plupart de nos réactions, de nos émotions, de nos croyances et de nos automatismes sont gérés en arrière-plan par notre mental, inconsciemment. L'autohypnose permet d'agir directement sur ces niveaux de conscience, où l'imagination façonne la réalité de notre quotidien ; elle vous offre l'opportunité, en cas de blocage, de remettre du choix là où il n'y en avait plus et de réinstaller du mouvement là où la volonté n'était pas suffisante. Une fois la création de cet état maîtrisé, vous pouvez agir sur les émotions, les apprentissages, la concentration, la confiance, l'estime, pour optimiser les temps de récupération, gérer le stress et vos moments de vie de sportif (compétition, blessures, changement de club, arrêt de la pratique...). Apprenez les bases de l'autohypnose moderne, définissez vos objectifs et coordonnez le mental et le corps par l'hypnose sur les points-clés de votre pratique physique pour performer... Devenez votre propre coach !

Préserver son capital santé dans son environnement professionnel, c'est un objectif essentiel pour chacun. Ce livre vous propose d'amorcer un changement dans vos habitudes de travail, en prenant conscience de l'état actuel de votre santé, et il vous donne des clés pour mobiliser l'ensemble de vos ressources (corporelles, mentales, émotionnelles, sociales...) afin de vous réorienter vers l'essentiel. L'ouvrage est enrichi de nombreux témoignages (médecin du travail, astronaute, sportifs de haut niveau...) et d'exercices et auto-évaluations pour mettre en place de nouvelles habitudes par petits pas. Ce livre pratique et accessible est destiné à tous les actifs qu'ils soient salariés ou indépendants, représentants du personnel ou même coachs santé.

Dans un contexte économique concurrentiel, la vente est plus que jamais au cœur du développement des entreprises. Ce livre, écrit par des experts de la vente, apporte des réponses concrètes à tous ceux qui ont quelque chose à vendre, qu'ils soient commerciaux, managers, dirigeants, indépendants, auto-entrepreneurs... Il propose les méthodes, outils et comportements indispensables pour : - acquérir la posture du vendeur efficace et agile ; - faire de la prospection une routine gagnante ; - conduire les négociations et obtenir des accords gagnant-gagnant ; - conclure ses ventes ; - garder ses clients et les fidéliser ; - manager efficacement une équipe commerciale. Performez ! • Des mises en situation dans des secteurs variés. • Des solutions concrètes et des éléments de langage pour vous aider sur le terrain. • Des témoignages d'experts. • Des plans d'action immédiatement opérationnels.

La dynamique des équipes et l'intelligence collective

Performez en Vente

Sportif de haut niveau, manager en devenir

Dernier tour lancé

Philippe de Vigneulles and the Art of Prose Translation

Sport and Inner Experience

The cultural agenda of Philippe de Vigneulles, translator of the Lorraine epic cycle into Middle French prose.

Un ouvrage rédigé par un expert de l'optimisation du potentiel qui a pour vocation d'entrer dans la tête des soignants, des policiers, des gendarmes, des pompiers et des militaires, de ceux qui assurent notre sécurité au quotidien au sein d'équipes d'intervention. En observant et en modélisant les réussites de ces héros du quotidien, l'auteur explique les techniques permettant de faire face aux situations les plus difficiles allant de l'accident de la route à la tuerie de masse. Quels sont les modes de pensée des pompiers dans un appartement en feu, quel est l'état d'esprit d'un membre des forces de sécurité intérieur dans l'affrontement contre un terroriste ? Contre des manifestants Gilets jaunes ? Des principes de fonctionnement du cerveau en situations extrêmes aux retours d'interventions, les techniques mises en œuvre par « ceux qui nous protègent » serviront à celles et ceux qui souhaitent les comprendre ou s'en inspirer. Les modélisations de la réussite sont applicables aux enjeux sportifs ou d'entreprises de haut niveau, en s'inspirant des modes de fonctionnement des unités d'élite, les

lecteurs pourront trouver dans ce livre des outils utiles dans les moments de crise. Alternant concepts psychologiques, sciences sociales et témoignages d'acteurs de terrain, cet ouvrage est un recueil de bonnes pratiques.

This book is designed to help improve the medical care of athletes across the world who play team handball - including not only handball itself but also such sports as beach volleyball and mini-handball. It provides concise practical information on the nature of frequently encountered injuries, the management of these injuries, injury prevention, and rehabilitation following treatment. Individual sections also focus on physiologic, endocrinologic, biomechanical, and nutritional aspects; special considerations in particular groups of players; and psychological issues. The medical needs of a handball team are explained, and guidance offered on preparticipation assessment and screening. All of the authors are leaders in their field. Their excellent teamwork ensures that the book, published in collaboration with ESSKA, will represent a superb, comprehensive educational resource. It will meet the needs of both handball medical caregivers and handball personnel, providing readily accessible answers to a wide range of medical questions and facilitating effective collaboration among the various professionals involved in team handball.

Les secrets pour intégrer HEC ou la grande école de commerce de vos rêves ? Les bonnes méthodes pour travailler chaque matière Les stratégies efficaces pour réussir chaque épreuve des concours Les analyses des copies des meilleurs étudiants Les astuces pour développer un mental de champion De nombreux cas pratiques, des commentaires des rapports de jury et des témoignages d'experts et d'étudiants illustrent les facteurs clés de succès.

Les secrets de la préparation mentale

Selbsthypnose zur Leistungssteigerung im Sport

Le talent

Les secrets pour intégrer HEC - 4e éd.

Le mental des champions

La force du mental

La 2ème édition de cet ouvrage présente les 100 thèmes essentiels de la psychologie sous forme de fiches synthétiques, claires et structurées. Chaque fiche peut être étudiée séparément. Chaque thème est introduit par un mini-encadré (point clé) et clôturé par un "Repères" (mini-bibliographies, sites internet, etc.). Cet ouvrage comprend également un index des notions et un index des grands noms de la psychologie.

For athletes in any sport: a guide to entering "the Zone" at will "The Zone" is that quasi-mystical state achieved only rarely by athletes, when everything flows effortlessly and you can do no wrong. Unfortunately, we enter the Zone seemingly at random, when it is least expected. The great hope of all competitors is to be able to summon the Zone at will. Toward this end, Back to the Zone breaks the Zone down into its many components and helps the athlete optimize each one: balance, absorption, clarity, feedback, concentration, control, loss of self-consciousness, imagination, positive thoughts, energy, self-esteem, meditation, and quiet mind. Ultimately, Damien Lafont shows us that reaching the Zone is more about freeing our mind from the unnecessary rather than learning new techniques and concepts. This is a short, clear, practical guide for athletes in all sports. With it the golfer or the baseball player, the runner or the swimmer, the tennis player or the cyclist will all reach new levels of performance, and will find themselves "in the Zone" more often. _____ "Every athlete must go beyond; transcend the barriers of pain, mind and fear. Here, they reach a holy land within themselves that gives the athlete the gift and power of feeling oneness—a connectedness. Every athlete and person has the ability to experience this grand unity and I applaud anyone who reads this book and is inspired to allow this true and natural experience for themselves." —Catherine Louise Birmingham, international equestrian rider, coach, and author of Ride for Life: Three Golden Principles for Riders "Words often feel inadequate to describe the quasi-mystical state of 'being in the Zone.' Damien Lafont's Back to the Zone remarkably achieves a new level of understanding, insightfully using the voices of those who experienced it, blending them as in a Bach fugue, as in a collective jazz improvisation. Reading this book, we feel closer to it, we feel it."

—Marco Iacoboni, professor, UCLA, and author of Mirroring People: The Science of Empathy and How We Connect with Others

Tous, au fond de nous, nous rêvons d'être un champion, de devenir le meilleur au monde dans notre domaine. Dans ce livre, l'auteur interviewe 50 champions du monde et olympiques, dans toutes les disciplines, et leur pose quelques questions : Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu ? Si vous deviez délivrer un seul secret -le Conseil en OR- à celles et ceux qui veulent atteindre le sommet dans leur vie, leur métier, leur art, leur sport..., quel serait-il ? Pour chacun des 50 champions, on trouvera son nom, son palmarès, son conseil en or, sa photo ainsi que son témoignage, dans une mise en page énergisante mettant en valeur l'iconographie. Tout lecteur aimera se reconnaître dans ces stars et découvrir comment eux, les grands champions, voient la vie et parlent de performance, de motivation, de passion, de gestion du stress et des échecs, de leur coach, de leurs coéquipiers... Ouvrir ce livre, c'est s'offrir un moment positif d'émulation.

Si le talent demeure réduit aux seuls savoir-faire, alors peu de chose nous différencie des machines. Derrière l'acte talentueux se cachent un état d'esprit, soutenu par des motivations et projections, un certain rapport à soi-même, aux autres et à l'environnement, et un niveau de conscience qui fonde notre humanité. S'intéresser au talent, c'est aller à la rencontre de ce monde intérieur que décrit de mieux en mieux la psychologie, grâce notamment aux sciences qui étudient le cerveau. De quoi est composée cette attitude qui vient sublimer nos aptitudes ? Comment la développer dans la durée ? Et quelles sont les conditions pour la faire émerger autour de soi ? Cette compétence de savoir-être détermine le sens de l'action, celui qui parvient à allier santé et performance, à concilier les enjeux économiques, sociaux et environnementaux. Et si cette quête du talent, chez soi et chez les autres, devenait le levier majeur du développement et de la performance durables ? Dans cet ouvrage, le lecteur appréciera notamment la participation de grandes personnalités françaises symbolisant la réussite : Jean Abitbol, chirurgien ORL, Éric Dupond-Moretti, avocat, Pierre Kosciusko-Morizet, co-créateur du site de vente en ligne PriceMinister, Christophe Michalak, chef pâtissier, Guillaume Néry, champion d'apnée.

Comment des Hommes ordinaires font ensemble des choses extraordinaires

50 secrets de champions pour être au top dans votre vie

Les Stratégies mentales de la réussite

Windows on Spontaneous Activity of the Brain

Neuronal Oscillations of Wakefulness and Sleep

Le mental de l'athlète face au point de rupture