



LITO

COACH EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE & PRÉPARATEUR MENTAL POUR LES ENTREPRISES

Carl PRISO



carl@sfpreparationmentale.fr



06 68 37 41 90



[LITO.COACHING](https://www.instagram.com/lito.coaching)



Carl Priso

INTRODUCTION



Dans le monde compétitif d'aujourd'hui, tant sur le terrain sportif que dans le domaine professionnel, le succès ne dépend pas seulement de l'aspect athlétique ou des compétences liées au poste occupé au sein de l'organisation, mais aussi de la clarté mentale et de l'intelligence émotionnelle.

En tant que coach spécialisé en intelligence émotionnelle et préparateur mental pour les sportifs, je suis dédié à aider les individus et les équipes à atteindre leur plein potentiel en développant des compétences qui vont au-delà des performances sportives ou des capacités au travail.

Carl

Grâce à des stratégies éprouvées et une approche holistique, mes services visent à renforcer la résilience, performer l'agilité émotionnelle, optimiser la concentration et favoriser le bien-être mental pour des performances exceptionnelles sur le terrain et dans les environnements professionnels exigeants.

"Libérez votre potentiel en alliant performance et bien être: L'accompagnement que je propose vous aidera à atteindre des résultats concrets et durables tout en vous épanouissant pleinement que ce soit dans le sport ou en entreprise".



A PROPOS

Certifié coach consultant en développement personnel et professionnel ainsi que préparateur mental pour les sportifs, l'expertise que je propose s'adapte aussi bien aux particuliers qu'aux collaborateurs en entreprise, aux managers et à leurs équipes, ainsi qu'aux dirigeants qui souhaitent performer leur agilité émotionnelle.



Issu du monde sportif, j'ai mené une carrière de footballeur professionnel en France et à l'internationale.

Mon parcours riche en événements divers liés à la pratique du football et l'extra sportif m'ont fait prendre conscience de l'importance de l'aspect mental et de la capacité à percevoir, à comprendre, à exprimer et à gérer ses émotions.



Ayant connu moi-même la blessure et le vide abyssale de l'après carrière appelé communément "la petite mort", je me suis interrogé sur l'aspect émotionnel de la situation. Ma passion pour les différentes disciplines sportives ainsi que pour les ressources de l'être humain dans le domaine personnel et professionnel m'ont amené à intervenir dans l'accompagnement des personnes.

SFPM
VOUS... EN MIEUX

Depuis juin 2024, je suis franchisé de la Société Française de Préparation Mentale. Cela me permet d'avoir accès à de nombreux tests de préparation mentale mais également de nombreuses ressources pour augmenter la qualité de mes accompagnements.



MON PARCOURS

2023

Formation et certification de **coach en intelligence émotionnelle** (Talent & Carrière)

2021

- Formation et certification de **coach consultant en développement personnel et professionnel** (Linkup Coaching)

2000-2010

- **Carrière de footballeur** menée en France ainsi qu'à l'étranger (Italie, Allemagne et Angleterre)

2024

Franchisé de la Société Française de Préparation Mentale (SFPM)

2022

- **Formation et certification** en tant que **préparateur mental pour les sportifs**.
- Accompagnement à **la gestion émotionnelle de fin de carrière** des sportifs de haut niveau et optimisation à la performance (Trans-Faire)

2010-2021

- **Brevet d'état d'entraîneur** de football
- **Responsable technique** en sport étude (FM sport étude)
- **Co-gérant** de GD Academy football
- **Entraîneur** de football



MES VALEURS

1

INTÉGRITÉ

Agir avec honnêteté et éthique dans toutes nos interactions en respectant les principes moraux et professionnels.

2

EMPATHIE

Développer une compréhension profonde des émotions et les besoins de chaque individu que j'accompagne, en favorisant une écoute active et une connexion émotionnelle.

3

COLLABORATION

Travailler en partenariat avec les équipes et les athlètes pour atteindre des objectifs communs, en favorisant un environnement de coopération et de co-construction.

4

RESPECT

Valoriser la diversité et le respect mutuel, en reconnaissant, en célébrant les différences individuelles au sein des équipes et des organisations.

5

ADAPTABILITÉ

Être flexible et adaptable aux besoins changeants de l'équipe ou de l'athlète, en ajustant mon approche en fonction des circonstances et du contexte.

“
CES VALEURS
GUIDENT MON
PROJET ET MES
ACCOMPAGNEMENTS
”



MA VISION

En intégrant l'intelligence émotionnelle dans la préparation mentale, j'aspire à préparer les collaborateurs à être performant sur le poste de travail mais aussi à devenir des individus résiliants, capables de relever les défis émotionnels qui se présentent dans leur vie.



Résilience : Pour accompagner les individus à surmonter les défis et les épreuves émotionnelles.



Équilibre : Pour promouvoir une gestion harmonieuse des émotions et du stress en milieu professionnel.



Leadership : Pour guider les individus à mieux comprendre et utiliser leurs émotions dans la prise de décision.



LES ÉTAPES

*L'émotion est une forme d'intelligence,
une compétence qui repose sur la conscience de soi, de ses propres ressentis ainsi que ses sentiments.
Les émotions ne s'arrêtent pas aux portes de l'entreprise, elles y rentrent avec vous.*



Le coaching d'équipe à travers l'intelligence collective permet de révéler les talents, les forces de caractères, les valeurs.

Des ateliers aux bénéfices individuels et collectifs développeront les performances du groupe et renforceront la cohésion d'équipe.

Cet accompagnement pragmatique est adapté à la personne que vous êtes, la fonction que vous occupez au sein de votre entreprise, autour du partage, de la confidentialité et de la bienveillance.

Ce coaching vous permettra de monter en puissance et en compétence.



Le coaching en agilité émotionnelle peut être nécessaire pour un développement personnel et professionnel adapté, lié à vos propres compétences autour de l'intelligence émotionnelle.

Cet accompagnement vous aide à performer votre agilité émotionnelle et accroître l'expression de votre plus haut potentiel.



MES PRESTATIONS



ATELIERS ET FORMATIONS

- Mise en place d'ateliers ou de sessions de formation sur l'intelligence émotionnelle, en couvrant des sujets tels que la reconnaissance et la gestion des émotions, la communication efficace, la résolution de conflits et la gestion du stress.
- Inclusion d'exercices pratiques pour permettre aux participants d'appliquer les concepts appris dans leur travail quotidien.



COACHING INDIVIDUEL

- Séances de coaching individuel aux employés qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle.
- Ces séances permettent d'accompagner les participants afin d'identifier leurs forces et leurs domaines à améliorer, puis élaborer des stratégies personnalisées pour renforcer leurs compétences émotionnelles.



OUTILS D'ÉVALUATION

- Utilisation d'outils d'évaluation de l'intelligence émotionnelle afin d'aider les employés à mieux comprendre leurs points forts et leurs faiblesses émotionnelles.
- Feedbacks constructifs et conseils sur la manière de développer leurs compétences émotionnelles.
- L'outil AGEM permet d'évaluer le niveau d'intelligence émotionnelle à travers les sept compétences qui entourent l'intelligence émotionnelle.



PERFORMER L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Intégration du concept de l'intelligence émotionnelle dans la culture d'entreprise en l'incluant dans les valeurs de l'entreprise, les politiques RH et les programmes de développement du leadership.
- Encouragez une communication ouverte et honnête, ainsi que le respect et l'empathie envers les collègues.



PROCESSUS DU PROJET

1

Développement de l'intelligence émotionnelle

Vous pourrez développer votre intelligence émotionnelle, qui est la capacité à comprendre, gérer et utiliser vos émotions de manière positive.

Cela vous aidera à prendre de meilleures décisions, à résoudre les conflits de manière constructive et à améliorer votre bien-être général.



2

Amélioration de la performance professionnelle

En développant votre agilité émotionnelle, vous serez en mesure de gérer efficacement le stress et les diverses situations liés à votre travail. Cela vous aidera à mettre en avant vos compétences et atteindre vos objectifs professionnels.



3

Amélioration des relations interpersonnelles

Le coaching d'intelligence émotionnelle vous permettra de mieux comprendre vos propres émotions ainsi que celles des autres. Cela favorisera une communication plus efficace et vous aidera à établir des relations interpersonnelles harmonieuses et épanouissantes.



CONCLUSION



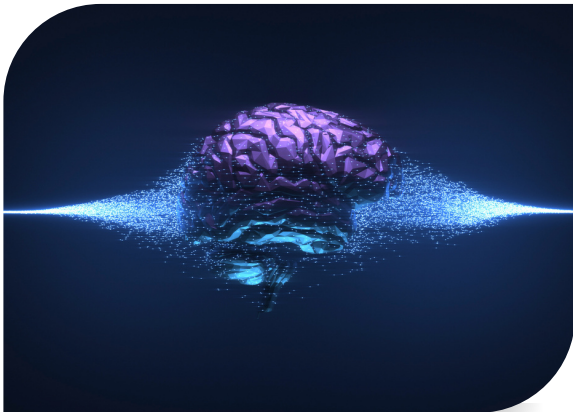
En résumé, l'intelligence émotionnelle est une compétence transversale, un modèle de développement.

Cet accompagnement vous permettra d'avoir accès à vos ressources de votre épanouissement personnel, vous permettra de vivre au mieux vos propres émotions, vous adaptez favorablement à un contexte difficile.



A terme accéder à votre plus haut potentiel en toute circonstance. Vous allez améliorer de façon considérable la gestion de votre agilité émotionnelle et la relation aux autres.

Cette compétence est une qualité managériale essentiel à développer.



CONTACT



carl@sfpreservationmentale.fr



06 68 37 41 90

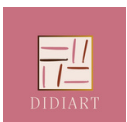


[LITO.COACHING](https://www.instagram.com/LITO.COACHING)



Carl Priso

Us m'ont fait confiance



Muriel



"Avant le processus de coaching j'étais comme coincée dans un labyrinthe. Le processus commencé sous la guidance et la bienveillance du coach Carl, j'ai pu définir mon objectif "se fixer des limites", qui au fil des séances s'est transformé en "acceptation de soi". Les échanges dynamiques lors des séances m'ont conduit à la réflexion, la conscientisation et la mise en action. Je peux dire que mon coach m'a guidé, comme la lune vous éclaire un soir d'obscurité, à traverser ce labyrinthe et trouver la direction à suivre".

J'ai beaucoup appris lors de nos discussions. Je te remercie Carl pour ton soutien et ton professionnalisme.

Anne



De grandes qualités humaines et professionnelles ainsi qu'un parcours de vie riche et des formations efficaces lui permettent d'offrir à ses clients un coaching efficace et compétent.