



LITO

**COACH EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
& PRÉPARATEUR MENTAL POUR LES SPORTIFS**

Carl PRISO



carl@sfpreparationmentale.fr



06 68 37 41 90



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



Carl Priso

INTRODUCTION



Dans le monde du sport de haut niveau, la préparation mentale est devenue un élément crucial pour optimiser la performance et soutenir le bien-être des athlètes tout au long de leurs carrières. Cependant, au-delà de l'entraînement physique intensif, la gestion des émotions joue un rôle déterminant dans la réussite et la longévité des sportifs sur le terrain.

L'intelligence émotionnelle est une compétence clé qui implique la compréhension et la régulation des émotions. Elle émerge comme un levier essentiel pour les athlètes et les équipes sportives.

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".

”



A PROPOS

Certifié coach consultant en intelligence émotionnelle et préparateur mental du sportif, mes expériences de footballeur et d'entraîneur professionnel m'ont amené à prendre conscience des problématiques importantes rencontrées en fin de carrière de l'athlète et des émotions qui peuvent être un frein à l'optimisation de la performance.



Ayant connu moi-même la blessure et le vide abyssal de l'après-carrière, appelé communément "la petite mort", je me suis interrogé sur l'aspect émotionnel de la situation, vécue comme une souffrance, un deuil par les athlètes.

Ces tourments ne sont pas verbalisés et par conséquent pas traités à la mesure de son importance.



Ma passion pour les différentes disciplines sportives ainsi que pour les ressources de l'être humain, m'ont amené à accompagner les sportifs dans leur reconversion. J'interviens également dans l'optimisation de la performance à travers l'intelligence émotionnelle ce qui favorise le bien être de l'athlète afin d'être efficace tant à l'entraînement qu'en compétition.



J'accompagne également les équipes par le biais d'ateliers d'intelligence collective pour mobiliser les ressources collectives du groupe. Cela permet de renforcer la cohésion du groupe, de résoudre les défis, de favoriser l'innovation, d'améliorer la performance globale et d'atteindre les objectifs fixés.

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, de la supervision mais également de multiples ressources pour augmenter la qualité et l'impact 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 athlètes non seulement à être performants sur le terrain mais aussi à devenir des individus résilients, capables de relever les défis émotionnels qui se présentent dans leur vie.



Résilience : favoriser la capacité des sportifs à rebondir face aux défis et aux épreuves.



Équilibre émotionnel : Aider à maintenir une stabilité émotionnelle pour améliorer les performances et le bien-être.



Performance durable : Construire une réussite sportive sur le long terme en optimisant la synergie entre mental et émotions.



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 des enceintes sportives, elles y rentrent avec vous.*



L'accompagnement en préparation mentale à travers l'intelligence émotionnelle permet de performer son agilité émotionnelle. Agir sur la gestion du stress ainsi que la gestion des émotions contribuent à défaire les nœuds émotionnels. Cela favorise un état de flow et de bien-être pour les mettre au service de la performance.

Cet accompagnement pragmatique est adapté à la personne et l'athlète que vous êtes, la discipline que vous pratiquez autour du partage, de la confidentialité et de la bienveillance. Ce coaching vous permettra de monter en puissance et en compétence afin d'atteindre vos objectifs fixés.



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.



MES PRESTATIONS



ATELIERS ET FORMATIONS

- Mise en place d'ateliers de sensibilisation et d'intelligence collective ou de sessions de formation sur l'intelligence émotionnelle
- Aborder des sujets tels que la reconnaissance et la gestion des émotions, cohésion d'équipe, communication efficace en situation de compétition, leadership émotionnel, gestion des échecs et résilience collective.
- Echanges et analyses pratique sur des situations vécues.



COACHING INDIVIDUEL

- Séances de coaching individuels aux athlètes qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle.
- Ces séances permettent d'accompagner les participants à évaluer leur niveau d'intelligence émotionnelle, gérer les émotions sous pression et renforcer la confiance en soi afin d'optimiser la performance.
- Mise en place de processus d'accompagnement de gestion des transitions de carrière d'athlètes.



OUTILS D'ÉVALUATION

- Utilisation d'outils d'évaluation de l'intelligence émotionnelle afin d'aider les athlètes à mieux comprendre leurs points forts et leurs faiblesses émotionnelles.
- Feedbacks constructifs et accompagnement sur la manière de développer leurs compétences émotionnelles pour un bien être général.



PERFORMER L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Le coaching proposé ne s'arrête pas à l'intelligence émotionnelle pour optimiser la performance.
- L'imagerie mentale, la concentration, l'entretien d'explicitation, les routines, la pleine conscience, les pensées parasites et le renforcement de la confiance en soi sont aussi des outils de préparation mentale appliqués et adaptés selon la situation de l'athlète.



PROCESSUS DU PROJET

1

Amélioration de la performance individuelle

Accompagner l'athlète avec des stratégies, des outils et des procédures adaptées. Renforcement de la confiance en soi et de ses propres compétences identifiées. Prise de conscience et développement du potentiel tout en préservant l'épanouissement et l'équilibre du sportif. Améliorer la gestion des émotions ainsi que la gestion du stress.



2

Amélioration des relations interpersonnelles

Accompagner le groupe en créant des ateliers d'intelligence collective. Développement de la créativité et de la performance d'équipe. Mettre en mouvement la face du collectif. Créer et accroître une dynamique de groupe afin de mieux fonctionner ensemble pour atteindre les objectifs communs fixés.



3

Accompagnement à la fin de carrière de l'athlète

Gestion émotionnelle et restructuration identitaire de l'athlète pour appréhender au mieux une transition de vie adaptée.

Prise de conscience de la fin de carrière et du nouveau monde dans lequel il va falloir vivre. Développement de la réflexion de la reconversion professionnelle.



CONCLUSION



La préparation mentale basée sur l'intelligence émotionnelle offre aux sportifs **un atout précieux** pour atteindre l'excellence et **gérer les défis** inhérents à leur carrière. En développant leur capacité à comprendre, réguler et utiliser leurs émotions de manière constructive, les athlètes peuvent non seulement améliorer leurs performances, mais aussi **renforcer leur résilience** face à la pression, maintenir un état d'esprit positif et accroître la cohésion au sein de leurs équipes.



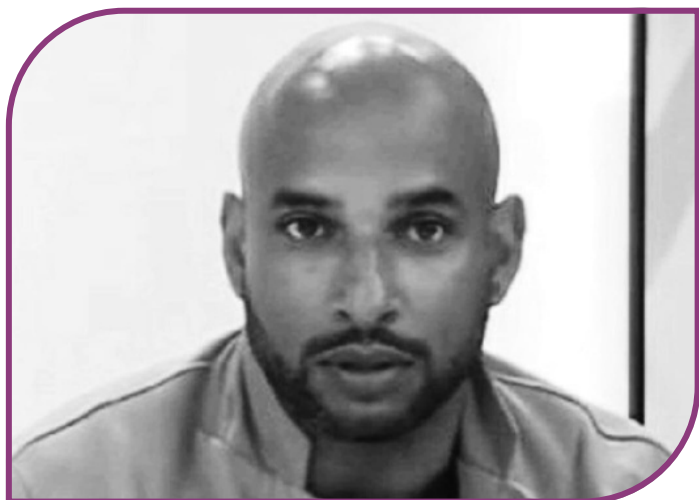
De plus, cette approche favorise une transition plus sereine et épanouie vers l'après-carrière, en permettant de naviguer avec assurance à travers les incertitudes et les émotions liées à cette période charnière de leur vie.



En somme, l'intégration de l'intelligence émotionnelle dans la préparation mentale ne se contente pas de booster les résultats sportifs à court terme, elle contribue aussi à bâtir des individus plus équilibrés et résilients, capables de réussir tant sur le plan professionnel que personnel.



CONTACT



carl@sfpreparationmentale.fr



06 68 37 41 90



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



Carl Priso

Ils m'ont fait confiance



Abdoulaye



Grâce à l'accompagnement de Carl, j'ai surmonté mes blocages qui freinaient mes performances de coureur.

Son approche personnalisée et bienveillante m'a permis de retrouver confiance en moi et de pleinement exploiter mon potentiel.

Ce travail a été déterminant dans mon évolution personnelle et professionnelle.

Je lui suis reconnaissant pour son aide et son soutien.

Christ, judoka



Je suis satisfait de l'accompagnement que j'ai pu suivre auprès de Carl.

J'en ai ressenti des bénéfices malgré la non atteinte de mon objectif.

Je me servirai de tous nos échanges, des réflexions communes pour mener à bien les actions mises en place et atteindre mes objectifs.

