

SOMMAIRE

I AVANT-PROPOS

II LA MOTIVATION

1- L'accomplissement personnel.

Thème 1 : La capacité à s'inscrire dans un projet personnel.

Thème 2 : L'endurance psychologique.

Thème 3 : L'acceptation de la critique, la capacité à se remettre en question.

Thème 4 : La qualité d'organisation.

2- La compétitivité.

Thème 5 : L'ambition, la volonté d'être le meilleur.

Thème 6 : Le niveau d'engagement.

Thème 7 : La capacité à se dépasser dans la difficulté.

Thème 8 : L'exemplarité.

3- Conseils de coachs et de champions sur le thème de la motivation.

III LA CONCENTRATION

1- Savoir être intelligent.

Thème 9 : La capacité à se préparer mentalement.

Thème 10 : La capacité à s'adapter au contexte.

Thème 11 : La capacité à analyser.

Thème 12 : La capacité à s'inscrire dans un projet collectif.

2- La gestion des émotions.

Thème 13 : La capacité d'attention.

Thème 14 : La joie, le plaisir et l'enthousiasme.

Thème 15 : La maîtrise de soi.

Thème 16 : La confiance en soi et la prise d'initiative.

3- Conseils de coachs et de champions sur le thème de la concentration.

IV CONCLUSION

V BIBLIOGRAPHIE

Bon de commande pour le livre
APPRENDRE A GAGNER ?

Parution : 20 décembre 2009

Nom :
Prénom :
Adresse :
Téléphone :
Courriel :

Nombre d'exemplaires commandés
22,00 € x = €
Frais de port
3,00 € x = €
Soit un total de : €

Bon de commande en renvoyer à :

Mentalplus
Ecole de la Performance
18, rue de Boulzanne
11230 TREZIERS

Tél. : 06.07.77.37.78

Courriel : mental.plus@wanadoo.fr