



FCC PERFORMANCE

COACHING DE SANTE

► Programme CSP Coaching de Santé « Préventive »

Orienté vers la préservation voir l'amélioration de la santé chez un individu ne présentant pas de problèmes de santé.

► Programme CSD Coaching de Santé « Doing »

Orienté vers la préservation, l'amélioration et l'observance des traitements médicaux ou chirurgicaux pour maintenir la santé.

► Programme CSM Coaching de Santé « Mentale »

Orienté vers l'amélioration d'un bien être psychique de l'individu sans pathologie psychiatrique.

Socle communs aux trois programmes :

Faire connaissance, établir le cadre, le contrat et définir ses objectifs :

À une époque où les problèmes de santé sont principalement liés aux styles de vie, les individus ont besoin d'une prise en charge médicale, mais ont aussi cruellement besoin de se prendre en charge pour retrouver le chemin de la santé, et devenir acteur de leurs « bien être ».

Notre approche est systémique, nous prenons en considération votre état de santé physique et vos antécédents médicaux mais pas que ... En effet, nous pensons que pour qu'une personne adhère complètement à son projet il nous faudra prendre en considération sa capacité à répondre et s'adapter au changement de son environnement. Cette capacité d'adaptation provient du niveau d'équilibre entre les composantes physiques, psychologiques, socio-culturelles d'une personne.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

Ainsi, notre vision globale nous permet de développer **des états de santé** qui vont bien au-delà du corps et du physique mais concernent tous les aspects de la vie.

Les difficultés d'une personne ne peuvent souvent se comprendre et s'appréhender que si on considère les liens avec le contexte familial, voire le contexte social, économique, culturel, institutionnel au sens large.

- ✓ Outils utilisés : Définir l'objectif : projection Les domaines de vie, la ligne de vie , score, les domaines de G .Bateson...

Vous avez certainement déjà entendu: **“ce qui n'est pas mesuré ne peut être amélioré”**. Afin de se lancer dans un changement, un premier gage de succès est commencé par établir ses objectifs, de manière précise et mesurable.

Votre personnalité et vos objectifs sont ils en adéquation ?

- ✓ Outils utilisés : Outils utilisés : IMC, questionnaire santé, Profils transactionnel , MBTI, construction identitaire (croyances, croyances limitantes) Travail sur les valeurs
- ✓ Etat des lieux faire le point sur votre santé : physique, psychique, corporelle, antécédents médicaux et chirurgicaux.

Faire connaissance, établir le cadre, le contrat et définir ses objectifs :

- ✓ Outils utilisés : Définir l'objectif : projection Les domaines de vie, la ligne de vie , score, les domaines de G .Bateson,

Vous avez certainement déjà entendu: **“ce qui n'est pas mesuré ne peut être amélioré”**. Afin de se lancer dans un changement, un premier gage de succès est commencé par établir ses objectifs, de manière précise et mesurable.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

Votre personnalité et vos objectifs sont ils en adéquation ?

- ✓ Outils utilisés : Outils utilisés : IMC, questionnaire santé, Profils transactionnel , MBTI, construction identitaire (croyances, croyances limitantes) Travail sur les valeurs
- ✓ Etat des lieux faire le point sur votre santé : physique, psychique, corporelle, antécédents médicaux et chirurgicaux.

Identifier vos principaux gains et fuites d'énergie

« Les journées ne sont jamais assez longues », « je n'ai plus assez d'énergie pour me consacrer aux activités de loisirs »

La majorité des gens se plaignent de manquer de temps et d'énergie, mais très peu de gens savent ce qui leur donne de l'énergie et ce qui leur en enlève.

Et si vous compariez votre état émotionnel ou même votre forme à votre état bancaire ???
Comparez votre énergie à vos finances, c'est-à-dire que pour retrouver l'équilibre, il faut augmenter les gains (dépôts) et réduire les fuites (retraits).

Dans ce module vous allez découvrir quels sont vos principaux gains et fuites d'énergie:

Prenez n'importe quelle thématique décrite ci-dessous et remplissez ce tableau en toute bienveillance envers vous et soyez honnête :

Thématiques : Mode alimentaire, sommeil, mobilité physique, gestion du stress, gestion du temps, plaisirs, bonheurs... Travaillez sur les besoins

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

GAINS D'ENERGIE	FUITE D'ENERGIE

Vous pourrez ainsi faire des choix d'aliments et de mode de vie qui élève plutôt que drainent votre énergie,

L'alimentation, bien plus que ce que l'on mange

La plupart des gens passe beaucoup de temps à bien sélectionner leurs aliments et à modifier leur alimentation.

En revanche, nous passons souvent très peu de temps à se préoccuper de quand et comment nous mangeons, et pourtant, si nous mangeons un repas santé à la course et en état de stress, ou si nous mangeons en trop grande quantité ou même lorsque nous n'avons pas réellement faim, tout ceci aura effet non-négligeable sur notre digestion et notre énergie.

Se motiver au quotidien

- ✓ Outils utilisés : Savoir dire non et se poser des limites,

Nous savons tous l'importance de bien manger et bouger au quotidien pour avoir une forme et une santé optimale, mais alors que se passe t-il alors que les messages en ce sens sont répéter encore et encore ? Pourquoi je n'arrive pas à rester motivée ?

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

Dans ce module vous apprendrez comment rester motivé sans relâche au quotidien. Vous découvrirez une stratégie simple pour associer le plaisir au mouvement et aux autres saines habitudes de vie que vous souhaitez mettre en place: mieux manger, réduire le sucre, pratiquer une activité physique régulière, réduire son utilisation technologique....

S'outiller pour faire face aux défis et surmonter les obstacles : Accueillir ses faiblesses, les identifier et les accepter pour mieux réussir.

La principale raison pour laquelle bien des démarches de changement échouent, c'est que nous ne prenons pas en compte qu'il y aura des écarts, des obstacles, des moments difficiles et des jours où nous souhaitons tout lâcher. Ces moments sont inévitables. Accepter les écarts tout en gardant le cap sur notre objectif ne remettra pas en cause votre réussite. Cette stratégie d'acceptation vous permettra de relativiser et évitera de vous mettre trop de pression qui représente le plus gros risque d'abandon. Tout programme de changement qui n'intègre pas cette étape risque fort de mener à un échec.

Le stress, notre principale fuite d'énergie

- ✓ Outils utilisés : la gestion du stress

Dans ce module vous découvrirez :

- la plus importante source de stress et quoi faire pour y remédier... vous serez surpris.
- les principales sources de stress au quotidien
- notre méthode anti-stress préféré, facile à utiliser et simple à mettre en place .

Gestion du temps : savoir prioriser.

- ✓ Outils : Gestion du temps

Dans le chaos du quotidien, il n'est pas toujours facile de prioriser les tâches à réaliser. Pourtant nous avons tous 24 heures, non ?

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

Mais alors, pourquoi certains d'entre nous ne sont jamais stressés par le temps alors que d'autres croulent sous les activités professionnelles ou personnelles. Vous allez me dire que c'est par ce qu'ils ne font rien ou pas grand chose, qu'ils n'ont pas les mêmes responsabilités que vous Autant de raisons que d'individus...

Dans ce module, vous découvrirez nos principales stratégies pour intégrer facilement vos saines habitudes au quotidien. Vous apprendrez comment faire des choix qui vous redonneront du temps et de l'énergie, plutôt que vous en enlever. Parce que la vérité c'est que si les changements mis en place privent vos autres sphères de la vie, ces changements seront de très courte durée.

Baisser nos pertes d'énergie, retrouver l'équilibre et favoriser de nouvelles ressources

Etape par étape :

1. Colmater vos pertes d'énergie
2. Retrouver l'équilibre
3. Retrouver de nouvelles sources d'énergie.

Dans ce module, vous découvrirez les principales sphères où nous pouvons obtenir des gains d'énergie significatifs. Ensuite, vous établirez votre liste personnelle de gains d'énergie et identifierez les 3 principaux gains à maximiser dès maintenant afin d'élever votre énergie.

Repérez d'où viennent les fuites d'énergie :

Dans ce module, vous identifierez vos principaux blocages :

1. physique : douleur physique, excès de poids, tensions, douleurs, etc. qui peuvent être d'une part source de stress, fatigue et impacte directement la motivation. En l'identifiant clairement, vous serez en mesure de mettre en lace des actions et réduirez cette fuite non-négligeable.
2. Psychique : Se libérer des émotions négatives

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z





FCC PERFORMANCE

- ✓ Outils utilisés : Travailler sur son intelligence émotionnelle

Selon Hans Selye, le père du concept du stress, les émotions sont la plus grande source de stress. Pensez tout simplement à un événement récent qui à provoqué chez vous un stress immense (hors situation traumatique). Puis posez vous cette question : combien de temps cet événement à t'il durée ? Ensuite posez vous cette question : Le stress provoqué par cette événement dure depuis combien de temps ? Le stress lié à l'émotion de chacune des situations dure beaucoup plus longtemps que l'événement lui-même. Alors que l'accroc n'a pu durer que quelques minutes, vous passerez sans doute des heures voire des jours à y repenser, élevant votre niveau de stress à chaque fois. Pourquoi ? Comment rompre ce cercle vicieux ?

Dans ce module vous découvrirez des stratégies simples, efficaces et accessibles à tous pour vous libérer de ces émotions négatives et les transformer en gain d'énergie: joie, appréciation, satisfaction, gratitude...

Se projeter et s'ouvrir à de nouvelles perspectives

Dans ce module, vous commencerez à voir des nouvelles perspectives qui étaient difficilement envisageable au début de votre démarche, de nouveaux projets, des rêves oubliés, des voyages, du temps pour renouer avec des amis.

Se féliciter et célébrer le succès.

Lorsque nous célébrons le succès et l'atteinte de nos objectifs de départ, ceci nous permet de demeurer motivés et d'ouvrir la porte à intégrer les nouvelles perspectives qui n'étaient souvent même pas envisageables au début du programme.

Restez motivé, engagé et continuer à se projeter

Dans ce dernier module, non seulement vous serez capable de vous projeter vers d'autres objectifs mais vous appréhendez comment ancrer toutes ces avancées.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z

