

Programme : Mindset Gagnant

3 semaines pour développer un mental clair, stable et stratégique qui transformera ton leadership.

Et si ton leadership prenait racine dans un mental apaisé ?

Ce programme t'aide à structurer **un mindset puissant sans crispation**, à retrouver **ta propre boussole mentale**, et à faire de ton **intelligence émotionnelle un levier d'impact durable**.

Pour les professionnel·les, entrepreneur·es et porteur·es de projet qui veulent incarner leur rôle avec justesse et stabilité intérieure.



Comprendre

Les bases neurologiques du stress et du focus



Stabiliser

Ton attention et ajuster tes pensées



Apprivoiser

Les émotions sans perdre ta force

La Méthode 3A : Ancrer – Ajuster – Aligner



Revenir à l'essentiel

Créer un socle stable face à la pression



Reprendre le pouvoir

Transformer les automatismes limitants



Clarifier & Agir

Incarner un leadership aligné et impactant

Contenu du programme

- 3 modules structurés
- 3 audios guidés
- 1 journal de bord "Mental de Leader" (PDF/Notion)
- Outils pratiques (carnet d'intégration, auto-évaluation)
- 6 fiches outils

Format

- 3 semaines de pratiques guidées
- 5 jours actifs + 2 jours d'intégration
- Audios + journaling + outils concrets
- Solo ou avec accompagnement

Bénéfices

- Un mental plus clair et stable
- Une meilleure gestion du stress & des émotions
- Un leadership aligné à tes valeurs
- Des outils pour te recentrer en action

"Je ne pensais pas qu'un programme avec entraînement mental pouvait transformer autant ma posture de leader. J'ai retrouvé mon alignement." – Julien, dirigeant

Tu es prêt·e à devenir un leader centré, lucide et aligné ?

Rejoins le programme "Prépare Ton Mental de Leader" dès aujourd'hui.



par Céline Heude-Gasnier