



Gemmae Coaching

"Semez les graines d'un avenir qui vous ressemble"

Coaching de Performance pour Sportifs et Managers, Accompagnement Individualisé au Changement
Life Coaching, Leadership Féminin, Coaching Créatif



Coaching pour Sportifs :

Engagement, intelligence et action.

Le monde du sport moderne est devenu un univers aux enjeux complexes et médiatisés.

Les sportifs professionnels se trouvent ainsi plongés dans un milieu dans lequel faire carrière requiert des aptitudes exceptionnelles.

Pas seulement au niveau physique, mais surtout désormais au niveau de la maîtrise de leur trajectoire personnelle, de leur évolution technique et mentale.

*

A cette situation, peu d'athlètes sont vraiment préparés. Leur talent physique détecté au plus jeune âge constitue parfois leur seul passeport pour la survie dans le monde professionnel. Or pour durer, pour être un champion, le physique est une qualité minimale mais qui ne suffit pas.

Beaucoup de sportifs s'en rendent compte au moment où des difficultés surgissent. Ces difficultés ont de multiples origines : lassitude à l'entraînement, tensions avec les partenaires, mauvais résultats, difficultés de communication avec l'encadrement, angoisses sur l'avenir, doutes sur leur capacité, sur ce qu'ils deviendraient si tout s'arrêtait.

Ils se posent les questions que se posent tous les êtres humains sauf que sous la pression maximale des contraintes externes ils n'ont pas le temps de trouver leurs réponses.

Pour ces sportifs, **le coaching est parfois le premier moment où ils peuvent se poser, et disposer d'un temps à eux**, pour faire le point et déterminer la suite de leur carrière.



Gemmae Coaching

"Semez les graines d'un avenir qui vous ressemble"

Coaching de Performance pour Sportifs et Managers, Accompagnement Individualisé au Changement
Life Coaching, Leadership Féminin, Coaching Créatif

C'est un temps pour faire le bilan sportif et personnel des points forts et des points noirs. Parfois le temps d'exprimer librement doutes, angoisses et frustrations.

Ce temps est nécessaire.

Il est impossible de mener sans relâche une vie aussi exigeante que celle d'un sportif professionnel sans disposer d'outils précis pour régénérer sa dynamique.

Le coaching offre un contexte neutre, pour acquérir ces outils, hors de toute pression, de toute médiatisation.

*

Loin d'être seulement un moment où la pression diminue, le coaching est **un temps de travail et de préparation rigoureuse de l'avenir.**

Il s'inscrit résolument dans une logique d'action et de progression. Il sollicite l'engagement complet de l'athlète.

Comment progresser ? Sur quels domaines précis ? Quelles stratégies et quel agenda mettre en place pour générer ces progrès ? Sur quelles ressources compter ? Quels critères retenir pour évaluer les résultats ? **Le coaching amène le sportif à prendre conscience des ses marges de progressions, des comportements à modifier pour se remettre dans une spirale ascendante, pour se hisser à la hauteur de ses objectifs.**

Le coaching met en oeuvre toute l'intelligence du champion. Son intelligence dans son sport, dans sa connaissance de lui même, dans ses relations aux autres, son intelligence au moment de faire les bons choix de carrière.

*

La simple démarche de faire appel à un coach est la manifestation de cette intelligence : c'est déjà exprimer sa volonté de réagir, son envie de repartir vers le haut.

Et quand un champion se met vraiment en marche, les résultats suivent naturellement.