

Elevate Beyond Limit : Accompagnement en Neurosciences

Bienvenue chez Elevate Beyond Limit ! Je suis Raphaël Maronas, préparateur mental en neurosciences certifié RNCP , Coach de vie certifié et Technicien PNL certifié , spécialisé dans l'accompagnement des sportifs et non sportifs , Mon objectif ? Vous aider à maximiser votre potentiel et atteindre vos objectifs en vous dotant d'outils mentaux puissants et en vous guidant vers une meilleure compréhension de votre propre esprit.

[Elevate.Beyond.Limit](https://www.elevatebeyondlimit.com)



Entretien Préalable :

Avant de plonger dans l'aventure de l'accompagnement, je vous propose un entretien préalable pour faire connaissance et mieux comprendre vos besoins. C'est l'occasion de discuter de vos aspirations, de vos objectifs sportifs, et de vos éventuelles difficultés. Cet entretien est un moment crucial pour déterminer si notre collaboration est la bonne pour vous aider à atteindre vos objectifs et atteindre votre plein potentiel.

Comprendre Vos Aspirations

Durant l'entretien, nous explorerons vos rêves, vos motivations et vos aspirations profondes. Quelle est votre vision pour votre parcours sportif ? Que souhaitez-vous accomplir ?

Identifier Vos Objectifs

Ensemble, nous définirons des objectifs clairs, précis et mesurables pour votre progression sportive. C'est la première étape pour construire un plan d'action efficace.

Évaluer Votre Situation Actuelle

Nous analyserons votre situation actuelle : votre niveau de performance, vos points forts et vos points faibles. Cette analyse est essentielle pour construire un plan d'action adapté à vos besoins.

Elevate.Beyond.Limit

Déterminer Votre Engagement

Nous discuterons de votre engagement personnel dans le processus de coaching et des efforts que vous êtes prêt à fournir. C'est un élément crucial pour garantir le succès de notre collaboration.

Préparation Mentale en Neurosciences : Libérez Votre Potentiel

Une fois que nous avons décidé de travailler ensemble, nous plongeons dans la préparation mentale en neurosciences. Cette approche s'appuie sur les dernières découvertes scientifiques pour comprendre comment votre cerveau fonctionne et comment vous pouvez l'optimiser pour atteindre vos objectifs sportifs. Imaginez un entraînement mental qui maximise votre concentration, votre confiance en vous et votre capacité à gérer le stress et les émotions.

Comprendre Votre Cerveau

Nous explorerons les mécanismes neuronaux qui sous-tendent la performance sportive. Vous apprendrez à identifier les pensées, les émotions et les comportements qui vous limitent et à les transformer en leviers de performance.

[Elevate.Beyond.Limit](#)

Développer Des Stratégies Mentales

Ensemble, nous construirons des stratégies mentales personnalisées pour vous aider à gérer le stress, à rester concentré, à améliorer votre confiance en vous, à gérer les émotions et à optimiser votre performance.

Entraînement Mental

Vous suivrez un programme d'entraînement mental personnalisé comprenant des exercices de visualisation, de relaxation, de respiration et de concentration pour développer vos capacités mentales et les appliquer à vos performances sportives.

Analyse Complète des Objectifs : Un Cap Clair

Avant de commencer le coaching, nous allons effectuer une analyse approfondie de vos objectifs sportifs. Quels sont vos objectifs à court, moyen et long terme ? Quels sont vos rêves et vos aspirations ? Cette analyse est cruciale pour établir un plan d'action clair, précis et personnalisé. Il s'agit de définir des étapes intermédiaires pour vous aider à progresser étape par étape et atteindre vos objectifs ultimes.

1

Objectifs à Court Terme

Il s'agit d'objectifs réalistes et atteignables dans un délai relativement court. Ils vous permettront de prendre confiance en vous et de vous motiver pour atteindre vos objectifs à long terme.

2

Objectifs à Moyen Terme

Ces objectifs sont plus ambitieux et exigent un effort soutenu. Ils représentent des étapes importantes dans votre progression et vous rapprochent de vos objectifs ultimes.

3

Objectifs à Long Terme

Ce sont vos aspirations les plus profondes. Ils vous donnent une direction et vous motivent à persévérer dans vos efforts. Ils représentent le but ultime de votre parcours sportif.

4

Définir des indicateurs de performance

En plus de définir vos objectifs, il est essentiel de définir des indicateurs de performance pour mesurer votre progression et ajuster votre plan d'action si nécessaire.

Elevate.Beyond.Limit

Ouverture d'un Groupe WhatsApp : Communication et Soutien

Pour faciliter notre communication et vous offrir un accompagnement personnalisé, nous allons ouvrir un groupe WhatsApp dédié. Ce groupe deviendra votre espace privilégié pour échanger avec moi, poser des questions, partager vos progrès et recevoir des conseils personnalisés. C'est un outil essentiel pour garantir un suivi régulier et une communication fluide tout au long de notre collaboration.



Communication Fluide

Le groupe WhatsApp permet une communication rapide et efficace, ce qui vous permet de me contacter facilement en cas de besoin et de partager vos questions et vos réflexions.

[Elevate.Beyond.Limit](#)



Soutien Constant

Je suis là pour vous soutenir tout au long de votre parcours. Vous pouvez compter sur moi pour vous encourager, vous motiver et vous aider à surmonter les défis que vous rencontrez.



Suivi Régulier

Le groupe WhatsApp est un outil de suivi régulier. Je peux vous envoyer des rappels, des exercices et des conseils personnalisés pour vous aider à progresser.



Analyse des Progrès

Le groupe WhatsApp permet de partager vos progrès, vos observations et vos résultats. Ensemble, nous analyserons votre évolution et ajusterons votre plan d'action si nécessaire.

Envoi de Slides Personnalisés : Des Outils Concrets

Pour vous aider à progresser concrètement et à mettre en pratique les principes de la préparation mentale en neurosciences, je vous envoie des slides personnalisés sur le groupe WhatsApp. Ces slides contiennent des informations clés, des exercices pratiques et des conseils concrets pour vous aider à développer vos capacités mentales et à les appliquer à votre performance sportive.

1

Visualisation et Imagination

Apprenez à visualiser vos performances idéales et à utiliser votre imagination pour améliorer votre confiance en vous et votre capacité à atteindre vos objectifs.

2

Concentration et Attention

Découvrez des techniques pour améliorer votre concentration et votre attention, vous permettant de rester focalisé sur vos objectifs et de bloquer les distractions.

3

Gestion du Stress et des Émotions

Apprenez à gérer le stress, les émotions négatives et la pression pour performer de manière optimale et rester maître de votre mental.

4

Motivation et Confiance en Soi

Développez votre motivation intérieure et renforcez votre confiance en vous pour surmonter les obstacles et atteindre vos objectifs avec détermination.

[Elevate.Beyond.Limit](#)



Échanges Sans Restriction : Un Dialogue Ouvert

Le groupe WhatsApp est un espace ouvert où vous pouvez partager vos questions, vos réflexions, vos difficultés et vos progrès sans aucune restriction. Je suis là pour vous écouter, vous guider et vous accompagner dans votre développement personnel et sportif. N'hésitez pas à poser des questions, à exprimer vos doutes et à partager vos expériences. La communication ouverte et honnête est essentielle pour une collaboration efficace et une progression optimale.

Réflexions sur la performance	Conseils et encouragements	Partage de ressources
Discussions sur les difficultés rencontrées	Analyse des progrès et des points d'amélioration	Soutien et motivation
Réponses aux questions	Exercices et techniques personnalisés	Un suivi régulier et personnalisé
Elevate.Beyond.Limit		

Explication du Pourquoi : Une Approche Transparente

Pour vous aider à comprendre les principes de la préparation mentale en neurosciences et à les intégrer à votre vie sportive, je prends le temps d'expliquer le "pourquoi" derrière chaque conseil, chaque exercice et chaque stratégie que je vous propose. Cette transparence vous permet de comprendre les mécanismes sous-jacents et d'adhérer pleinement au processus d'accompagnement.

Compréhension Profonde

En expliquant le "pourquoi", je vous aide à comprendre comment les techniques et les stratégies que nous utilisons fonctionnent et comment elles peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

Apprentissage Actif

L'explication du "pourquoi" encourage un apprentissage actif et une meilleure compréhension des concepts, ce qui renforce votre autonomie et vous permet de progresser de manière durable.

1

2

Motivation Intérieure

Lorsque vous comprenez les raisons derrière les actions, vous êtes plus motivé pour les mettre en pratique et vous engager pleinement dans le processus d'accompagnement.

3

Suivi et Ajustements : Un Accompagnement Personnalisé

L'accompagnement ne se termine pas une fois l'analyse des objectifs effectuée. Je suis là pour vous suivre tout au long de votre parcours, observer vos progrès, identifier les obstacles que vous rencontrez et ajuster les stratégies si nécessaire. C'est un accompagnement personnalisé qui s'adapte à vos besoins et à votre évolution. Nous travaillons ensemble pour maximiser votre potentiel et atteindre vos objectifs de manière durable.



Analyse des Progrès

Nous analyserons vos progrès et identifierons les points forts et les points faibles pour optimiser votre plan d'action et maximiser votre potentiel.



Ajuster les Stratégies

En fonction de vos progrès et de vos besoins, nous ajusterons les techniques et les stratégies pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de manière optimale.



S'adapter à Vos Besoins

L'accompagnement est personnalisé et s'adapte à vos besoins et à votre évolution. Nous travaillons ensemble pour atteindre vos objectifs et maximiser votre potentiel.

Conclusion et Prochaines Étapes : Vers de Nouveaux Sommets

Après un accompagnement en profondeur, nous concluons notre collaboration et je vous proposerai des outils et des stratégies pour poursuivre votre développement et votre progression de manière autonome. Je vous accompagnerai dans la construction d'un plan d'action personnalisé pour vous aider à maintenir vos acquis et à continuer à progresser vers vos objectifs. La préparation mentale est un voyage continu et nous sommes là pour vous guider vers de nouveaux sommets.

1

Revue de vos Progrès

Ensemble, nous reviendrons sur vos progrès, les défis que vous avez surmontés et les résultats que vous avez obtenus tout au long de notre collaboration.

2

Construire un Plan d'Action

Nous établirons un plan d'action personnalisé pour vous aider à maintenir vos acquis et à continuer à progresser vers vos objectifs.

3

Ressources et Outils

Je vous partagerai des ressources et des outils pour vous permettre de poursuivre votre développement mental de manière autonome.

4

S'engager à la réussite

La préparation mentale est un processus continu. Vous êtes maintenant équipé des outils et des connaissances pour atteindre votre plein potentiel.

Pour toute question ou rendez-vous, vous pouvez me contacter directement: par téléphone, Instagram ou e-mail. Hâte d'échanger avec vous !



06-22-75-07-39

Raphaël



@elevate.beyond.limit



Elevate.beyond.limit@gmail.com