



Coaching individuel et de groupe (Préparation physique et mentale)

**Mettre en œuvre un programme sportif inspiré de la
préparation physique et mentale des sportifs
de haut-niveau dans l'organisation**

> Vos attentes

- Développement de la cohésion de groupe et renforcement des liens entre salariés – **Bien être social**
- Diminution du stress et de la fatigue, renforcement de la confiance en soi – **Bien être psychologique**
- Renforcement musculaire, souplesse et réduction des risques de maladie – **Bien être physique**
- Appui à l'adaptation aux nouveaux projets de l'entreprise – **Conduite du changement**
- Aide au recrutement et à la gestion de carrière
- Augmentation de l'efficacité au travail et amélioration de la performance de l'entreprise – **Développer la performance**

> Nos produits adaptés

- Un séminaire de présentation de nos techniques
- Un bilan et une définition des objectifs dans le temps selon une analyse précise des besoins
- Une planification du suivi personnalisé et des tests de progression
- Techniques préparation physique : Entraînement TRX (système d'entraînement par suspension) et Barres et altères (entraînement fonctionnel)
- Techniques préparation mentale : psychologie du sport théorique et pratique traduite par un suivi individualisé, un conseil

> Plus-values CIALFI

- Utilisation de **techniques validées dans le sport de haut-niveau**
- **Intervention adaptée** et programmée par un coach sportif diplômé
- Organisation d'évènementiel(s) sportif(s) dans l'entreprise (team-building, tournois, etc.)



Citius Altius Fortius Innatus
Plus vite, Plus haut, Plus fort, Naturel

L'Agence CIALFI® pour accompagner les professionnels dans leur **recherche de bien être et d'épanouissement** met à disposition :

- > son **équipe pluridisciplinaire**,
- > son **pool de sportifs et/ou coaches de haut-niveau**
- > Sa proximité et son **adaptabilité**
- > sa connaissance de l'entreprise et des enjeux

LE SPORT AU SERVICE DE L'ENTREPRISE

CONTACTS

Entreprise ou Réseau d'entreprises
sophie.malaterre@cialfi.com

Institution publique ou Collectivité
vincent.nicolle@cialfi.com

Club ou Organisation sportive
coralie.ducher@cialfi.com

www.cialfi.com