



Sarah Sebbane
PRÉPARATION MENTALE

PRÉPARATION MENTALE EN ENTREPRISE

CONFÉRENCES, ATELIERS, SÉMINAIRES & SUIVI PERSONNALISÉ

Transposer les clés de la performance sportive de haut niveau à la performance professionnelle.

POURQUOI LA PRÉPARATION MENTALE EN ENTREPRISE ?

Les mécanismes qui font la différence chez les sportifs de haut niveau — gestion de la pression, concentration, confiance, résilience face à l'échec — sont exactement ceux que l'on retrouve dans les environnements professionnels exigeants : prise de décision sous contrainte, gestion du stress, cohésion d'équipe, performance individuelle et collective.

4 formats sont proposés pour s'adapter à vos besoins : de la sensibilisation ponctuelle (conférence) à l'accompagnement individuel sur l'année, en passant par des formats intermédiaires (atelier, journée) pour les équipes et services.

LES 4 FORMATS D'INTERVENTION

Chaque format peut être ajusté : thématique, durée, taille de groupe, fréquence.

FORMAT 1

CONFÉRENCE

Séminaire d'entreprise, kick-off annuel, événement RH, journée QVT.

Contenu de l'intervention

- Intervention de 1h30 à 2h : exposé + temps d'échange avec les collaborateurs
- Thèmes adaptés au monde professionnel : gérer la pression et les enjeux, développer sa confiance, prévenir le stress et l'épuisement
- Angle "sportif de haut niveau → performance en entreprise", pour donner des clés concrètes et fédérer les équipes

RÉCURRENCE

Intervention ponctuelle

TARIF INDICATIF 400 € – 1 200 €

FORMAT 2

ATELIER

Équipe, service ou comité de direction qui veut s'approprier des outils concrets.

Contenu de l'intervention

- Format de 3h à 4h (demi-journée) : apports théoriques courts + exercices pratiques + mises en situation
- Groupe de 8 à 15 collaborateurs, pour que chacun puisse pratiquer
- Thèmes : gestion du stress au travail, cohésion d'équipe, prise de parole en public, préparation à un enjeu commercial ou une négociation
- Fiches outils remises à chaque participant en fin de séance

RÉCURRENCE

Ponctuel, ou série de 2 à 3 ateliers sur un trimestre

TARIF INDICATIF

600 € – 1 200 € / atelier

FORMAT 3

JOURNÉE ENTREPRISE

Séminaire annuel, lancement de projet, temps fort de cohésion d'équipe.

Contenu de l'intervention

- Journée complète (6h à 7h) avec plusieurs séquences : conférence d'ouverture, ateliers pratiques, temps de cohésion, debrief collectif
- Peut inclure des temps individuels courts avec les managers ou dirigeants si le groupe est restreint
- Programme construit sur-mesure selon les enjeux de l'entreprise et le contexte de l'événement

RÉCURRENCE

Intervention ponctuelle, souvent en début d'année ou avant une échéance stratégique

TARIF INDICATIF
1800€ - 3000€

FORMAT 4

SUIVI ANNUEL INDIVIDUEL

Dirigeant, cadre ou collaborateur à haute responsabilité souhaitant un accompagnement personnalisé sur l'année.

Contenu de l'accompagnement

— Séance initiale

Diagnostic des besoins, identification des difficultés et définition des objectifs professionnels.

— Séances individuelles régulières

Rythme mensuel ou bimensuel selon les besoins et la formule choisie.

— Suivi entre les séances

Échanges ponctuels par SMS ou e-mail lorsque cela est nécessaire.

— Bilans de progression

Un bilan intermédiaire et un bilan final permettant de mesurer les évolutions et d'ajuster l'accompagnement.

— Thématiques possibles

- gestion de la pression et du stress ;
- prise de décision ;
- confiance et affirmation de soi ;
- leadership ;
- préparation aux enjeux professionnels ;
- équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

RÉCURRENCE

Formule mensuelle

Formule bimensuelle

TARIF INDICATIF

1800€ à 3500€/ an

3500€ à 6000€/ an

TABLEAU COMPARATIF

	Conférence	Atelier	Journée
Durée	1h30 – 2h	3h – 4h	6h – 7h
Format	Grand groupe	Groupe restreint	Groupe / équipe
Approche	Sensibilisation	Pratique	Immersion complète
Tarif indicatif	400 – 1 200 €	600 – 1 200 €	1 800 – 3 000 €

Le suivi annuel individuel (dirigeants et cadres) est traité à part, sur devis personnalisé selon la fréquence choisie (1 800 € à 6 000 € / an). Les frais de déplacement en dehors de la zone habituelle d'intervention sont à ajouter au tarif indiqué.

ÉCHANGE PRÉALABLE OFFERT

Avant tout engagement, un premier échange gratuit de 30 à 45 minutes permet de cerner les enjeux de votre entreprise ou de vos équipes, et de construire ensemble le format le plus adapté.

Envie d'en discuter pour votre entreprise ?

06 18 97 01 68 • sarahsebbane.unissens@gmail.com • sarahsebbane.fr