Notre spécificité

Nous sommes 2 coachs diplômés de l'Université de Bourgogne en Coaching et Performance Mentale Certifiés Expert Méthode Target



Nos complémentarités

Sylvie RET

Master Ressources Humaines

DESS Gestion industrielle et innovation

Formée à l'ADVP

Stéphane STOLL Ancien sportif Pôle France judo CAPEPS - DESJEPS - BEES 2^e degré

CAPEPS - DESJEPS - BEES 2º degre Licence STAPS « entraînement sportif »

Nos valeurs

Complémentarité Bienveillance Non jugement Solidarité Respect

Nos outils et méthodes : Méthode Target, ADVP, Imagerie mentale, Méthodes de Relaxation et de respiration

Notre approche : lien théorie-pratique, boîte à outils, approche physique et comportementale, mises en situations



Pour en savoir plus

Prenez de la hauteur!

www.coachingeverest.com

Nous contacter



Stéphane STOLL

Mobile : 06 88 35 43 10

stephane.stoll@coachingeverest.com

Sylvie RET

Mobile: 06 16 30 37 00 sylvie.ret@coachingeverest.com





Coaching & Performance Mentale

Ecole Sport Entreprise



Everest Ecole

Pour qui?

Elèves décrocheurs lycées et post bac Etudiants en cycle de préparation aux grandes écoles Etudiants, salariés en préparation de concours

Pour quoi ?

Décrochage scolaire
Orientation POST BAC
Gestion d'objectifs court terme
Gestion du stress et maîtrise des émotions
Préparation aux examens et concours
Amélioration de la concentration
Préparation mentale (apprentissage, entraînement
et renforcement)

Nos références

Etudiants en CPGE économique et scientifiques Professeurs en préparation à l'agrégation



Everest Sport

Pour qui?

Sportifs de haut niveau
Tout sportif désirant améliorer ses performances
Entraîneurs
Dirigeants de club
Toute personne souhaitant améliorer ou optimiser
sa préparation physique

Pour quoi ?

Gestion du stress et maîtrise de la pression Dynamique de groupe et performance collective Triple projet sportif / scolaire/ personnel Coaching et préparation physique Entrainement mental et améliorations des performances Prise de parole en public Préparation physique spécifique et individualisée Préparation mentale (apprentissage, entraînement et renforcement)

Nos références

Judokas, handballeurs de club Athlètes du Pôle France ou Espoir Dirigeants de club (judo...)



Everest Entreprise

Pour qui?

Dirigeants de PME Décideurs Créateurs d'entreprise Sportifs de haut niveau en reconversion professionnelle

Pour quoi ?

Gestion du stress et bien-être au travail
Gestion des défis, des objectifs
Cohésion de groupe
Leadership
Prise de parole en public
Transfert de compétences du sport à l'entreprise
Préparation mentale (apprentissage, entraînement et renforcement)

Nos références

Structures du secteur public Dirigeants d'entreprise dans le domaine de l'immobilier, du commerce...