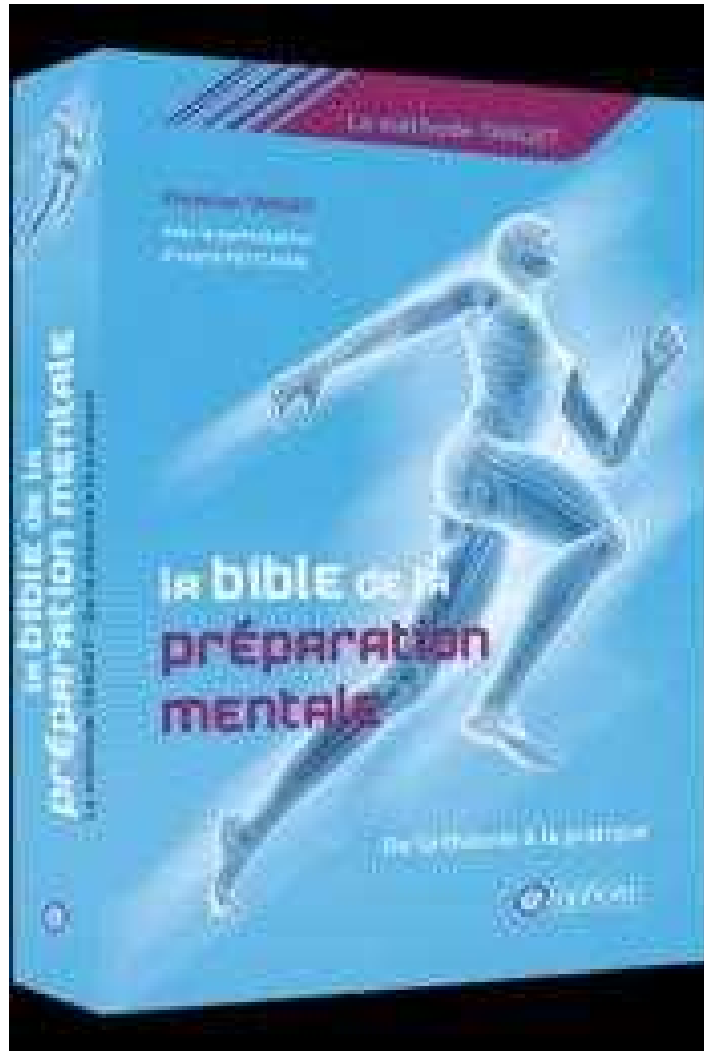


Mots clés: telecharger La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique pdf, La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique mobi, La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique epub gratuitement, La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique torrent, La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique lire en ligne.

La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique PDF

Christian Target



Ceci est juste un extrait du livre de La bible de la préparation mentale ; la méthode Target ; de la théorie à la pratique. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Christian Target
ISBN-10: 9782851809315
Langue: Français
Taille du fichier: 1714 KB

LA DESCRIPTION

La Méthode de Christian Target est reconnue dans le milieu du sport depuis plus de 25 ans et enseignée à l'Université. Il est le premier à avoir parlé de " performance mentale " et à avoir modélisé une approche globale pour parvenir à optimiser son potentiel sans s'éloigner des notions de bien-être et de plaisir. Ce guide vous propose une approche simple et efficace de coaching et d'auto-coaching. Il vous permet de comprendre ce qu'est le " mental ", de découvrir et d'apprendre les outils qui vous feront progresser, de vous entraîner seul et de mesurer vos progrès. Relâchement, gestion des émotions, estime de soi, motivation, concentration, cohésion et communication... Les différents enjeux de la préparation mentale sont détaillés au travers de 10 stratégies, 20 techniques et 50 outils qui constituent un ensemble fonctionnel dont l'efficacité a fait ses preuves.... Lire la suite Pour en faciliter la lecture et l'usage, les différents chapitres peuvent être consultés indépendamment en fonction de vos besoins. De la théorie à la pratique, voici le support incontournable de votre préparation mentale !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez la bible de la préparation mentale de ... La Méthode Target : de la théorie à ... De la théorie à la pratique, voici le support incontournable de ...

Plus de 3 Sport divers Preparation Mentale en ... la théorie à la pratique Christian Target ... de la Méthode de Christian Target est reconnue dans ...

La Méthode de Christian TARGET est reconnue dans le milieu du sport depuis plus de 25 ans et enseignée à l'Université. Il est le premier à avoir parlé de ...

**LA BIBLE DE LA PRÉPARATION MENTALE ; LA MÉTHODE TARGET ; DE LA THÉORIE
À LA PRATIQUE**

[Lire la suite...](#)