

SE DÉPASSER>BIEN-ÊTRE>PERFORMANCE>NOIR
BLANC>CONTRASTE>PARADOXE
SIGNIFICATION>DIRECTION>YIN>YANG>NÉGATIF
POSITIF>FORCES>FAIBLESSES>SEUL>ÉQUIPE
COLÈRE>FRUSTRATION>PEUR>HONTE
CULPABILITÉ>Bouellette
Satisfaction>DÉSIR>AMOUR>APPRECIATION
MÉDAILLES>ARGENT>PERSONNE>ÊTRE
HUMAIN>ACCEPTATION DE SOI
SE CONNAÎTRE>13 Septembre 2007

**Le SENS
de la performance**

Bruno Ouellette
Psychologue
514-577-1464
www.lesensdelaperformance.ca
bouellette@sympatico.ca
Club La Foulée, Québec

www.lesensdelaperformance.ca

BIOGRAPHIE THÈMES PRINCIPES D'INTERVENTION FORMATION SUR MESURE

ANNÉE 2007-2008 Conférences et formation
Consultation individuelle et coaching

**LE
SENS
DE LA PERFORMANCE**

Une approche professionnelle de la performance appliquée
au milieu du travail: les moyens utilisés par les athlètes d'élite
pour gérer le stress, la pression et la performance

Conférences, formation et consultation pour vous aider à donner le **SENS**
désiré à la vie de vos employés et à la performance de votre entreprise.

Bruno Ouellette
Psychologue
514.577.1464
MONTREAL QUEBEC CANADA

> POUR ME REJOINDRE

Partenaires

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

SE DÉPASSER>BIEN ÊTRE>PERFORMANCE>NOIR
BLANC>CONTRASTE>PARADOXE
SIGNIFICATION>DIRECTION>YIN>YANG>NÉGATIF
POSITIF>FORCES>FAIBLESSES>SEUL>ÉQUIPE
COLÈRE>FRUSTRATION>PEUR>HONTE
CULPABILITÉ>Bouellette
Satisfaction>DÉSIR>AMOUR>APPRECIATION
MÉDAILLES>ARGENT>PERSONNE>ÊTRE
HUMAIN>ACCEPTATION DE SOI


Plan de présentation

- Perspectives : performance, plaisir et cheminement personnel
- La passion
- La préparation mentale : quelques techniques utiles
- Préparation pour la saison et gestion des objectifs
- Un Réal...

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

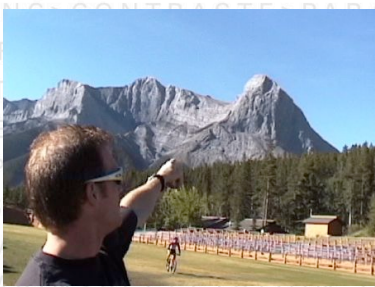
SE DÉPASSER>BIEN ÊTRE>PERFORMANCE>NOIR
BLANC>CONTRASTE>PARADOXE
SIGNIFICATION>DIRECTION>YIN>YANG>NÉGATIF
POSITIF>FORCES>FAIBLESSES>SEUL>ÉQUIPE
COLÈRE>FRUSTRATION>PEUR>HONTE
CULPABILITÉ>Bouellette
Satisfaction>DÉSIR>AMOUR>APPRECIATION
MÉDAILLES>ARGENT>PERSONNE>ÊTRE
HUMAIN>ACCEPTATION DE SOI

Le sommet est optionnel
L'essentiel est toujours de revenir!



© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07


SE DÉPASSER>BIEN ÊTRE>PERFORMANCE>NOIR
BLANC>CONTRASTE>PARADOXE
SIGNIFICATION>DIRECTION>YIN>YANG>NÉGATIF
POSITIF>FORCES>FAIBLESSES>SEUL>ÉQUIPE
COLÈRE>FRUSTRATION>PEUR>HONTE
CULPABILITÉ>Bouellette
Satisfaction>DÉSIR>AMOUR>APPRECIATION
MÉDAILLES>ARGENT>PERSONNE>ÊTRE
HUMAIN>ACCEPTATION DE SOI



© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

SE DÉPASSER>BIEN ÊTRE>PERFORMANCE>NOIR
BLANC>CONTRASTE>PARADOXE
SIGNIFICATION>DIRECTION>YIN>YANG>NÉGATIF
POSITIF>FORCES>FAIBLESSES>SEUL>ÉQUIPE
COLÈRE>FRUSTRATION>PEUR>HONTE
CULPABILITÉ>Bouellette
Satisfaction>DÉSIR>AMOUR>APPRECIATION
MÉDAILLES>ARGENT>PERSONNE>ÊTRE
HUMAIN>ACCEPTATION DE SOI

86 400



Zone or
Zone verte
Zone rouge

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

Comment faire pour battre les Chinois?

« Vouloir battre les Chinois, est se fixer une limite » ML

« Mais comme je l'ai souvent dit, les Chinois ne sont pas invincibles et je le maintiens! » AD

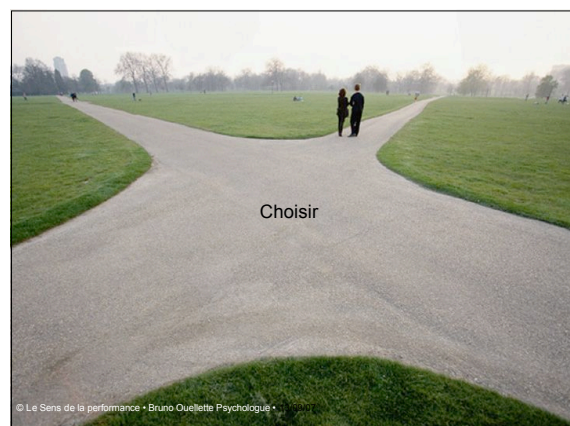


© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07




SENS

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07



L'intuition : écouter son coeur



© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

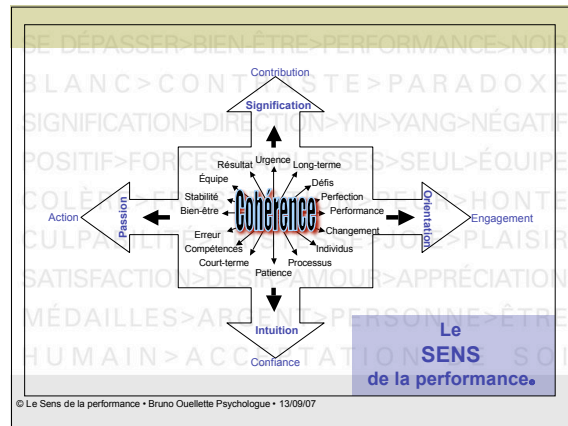
Des images et des histoires : le sens de la performance



Obsession

Passion

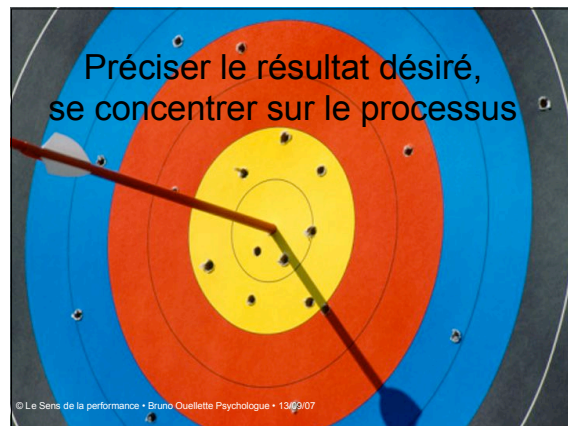
© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07



La préparation mentale

1. Connaissance de soi (réflexions)
2. Avoir une vision et des objectifs (SAGE)
3. Contrôle de l'organisme et cohérence cardiaque
4. Des émotions positives (activités et pensées)
5. Se centrer sur la tâche (contrôle)
6. Imaginer et visualiser
7. L'appui des autres
8. Mesurer le progrès et les réalisations

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07



Les objectifs

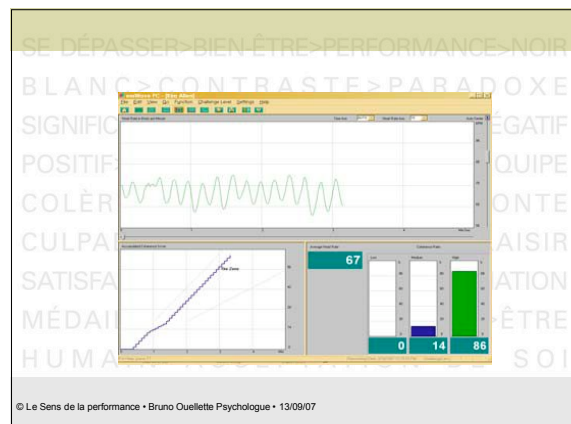
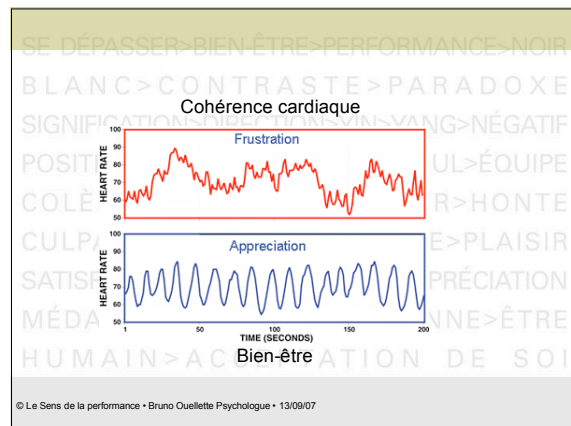
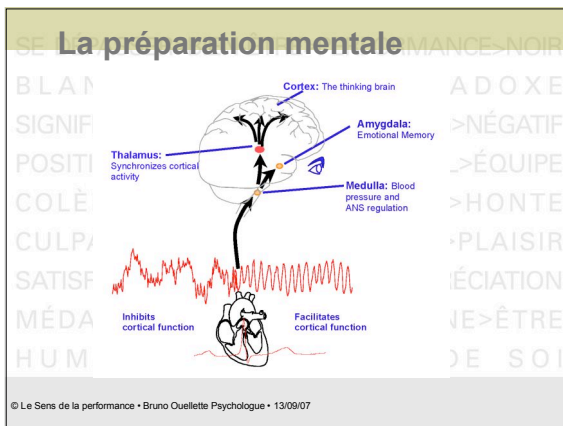
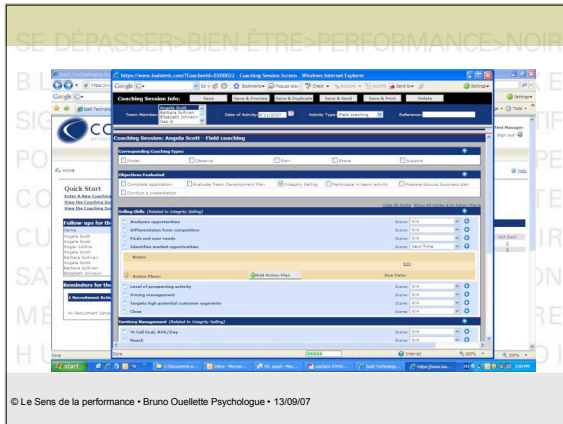
- Le résultat visé : mesure du succès en se comparant à l'autre compétiteur (rang, victoire)
- La performance : produit final d'un comportement (temps, qualité, standards)
- Le processus : les comportements à adopter (routine, attitude, stratégie, technique, physique).

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

Gestion des objectifs

1. Donner du SENS
2. Un petit carré
3. Influencer la croyance et la confiance (possible)
4. Feedback constructif - positif (appui)
5. Centré sur la tâche, le processus (effort, persévérance)

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07





La visualisation

- 3 critères d'évaluation : vivacité (SENS), contrôle (réaliste), physiologie

Contenu de la visualisation :

- Techniques
- Compétition
- Résultats visés
- Émotions ressenties
- Activation et énergie

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

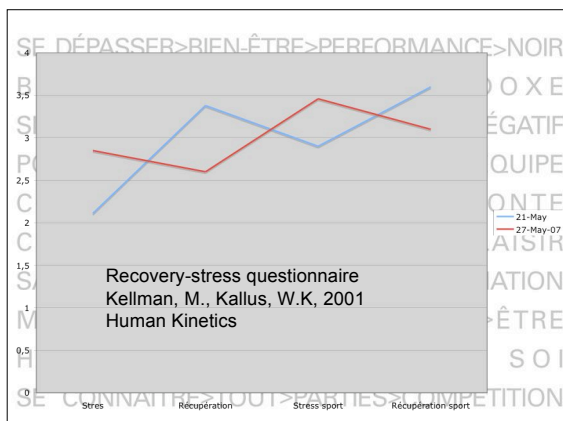
Un programme d'entraînement mental

- Relaxation, respiration, cohérence cardiaque, visualisation, pensée constructive
- 5 minutes - 20 minutes par jour
- Objectifs réalistes
- Déterminer le contenu (écrire et lire)
- Transition et renforcement
- Entraînement quotidien

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

Optimiser le travail, maximiser le repos

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07



L'essentiel

1. Donner un SENS à ses actions est essentiel
2. Nous pouvons contrôler notre imagination
3. Il est possible de changer toute sa vie durant
4. Nous pouvons apprivoiser les états émotionnels du bien-être et de la performance
5. Ressentir du plaisir et de l'appréciation favorise la santé et la performance
6. Nos croyances influencent notre santé et nos accomplissements
7. L'action influence nos croyances
8. Le soutien des pairs est essentiel à la haute performance
9. Il faut optimiser les cycles de travail et de repos
10. Il faut s'entraîner et mesurer le progrès pour s'améliorer

© Le Sens de la performance • Bruno Ouellette Psychologue • 13/09/07

