Ecrit par Echo du Mardi le 13 décembre 2023

Avignon : comment se forger un mental de combattant ?



Ce samedi 16 décembre, Benoit Derot, ancien compétiteur en MMA devenu coach en développement personnel, animera la conférence 'Se forger un mental de combattant' pour la première fois à Avignon. Au programme : apprendre à libérer son plein potentiel, à optimiser son mental seul, et à augmenter ses chances de réussir.

'Se forger un mental de combattant' est une conférence expérientielle dont l'objectif est de faire découvrir aux participants les techniques de préparation mentale des sportifs de haut niveau et des entrepreneurs à succès. Présentée pour la première fois à Avignon, cette conférence est ouverte à tous ceux qui ont des objectifs, des rêves, des ambitions, qu'ils n'arrivent pas à atteindre à cause de leurs doutes.

Ecrit par Echo du Mardi le 13 décembre 2023

Au cours de l'événement, Benoit Derot livrera plusieurs méthodes pour sortir de sa zone de confort, gagner confiance en soi, arrêter de procrastiner, et arrêter de laisser ses doutes décider à sa place. À l'issue de la conférence, les participants pourront utiliser ces techniques pour avancer quotidiennement et de manière percutante vers leurs propres objectifs.

Le programme

La conférence sera divisée en trois grands axes :

- Libérer son plein potentiel
- Apprendre à optimiser son mental sans l'aide de personne
- Augmenter ses chances de réussir

Chaque partie abordera différentes problématiques et diverses techniques à appliquer au quotidien telles que : être deux fois plus efficace en y mettant deux fois moins d'énergie, entraîner son mental en faisant autre chose grâce à la visualisation, devenir son propre coach mental, ou encore découvrir la puissance qui est en soi.

Benoit Derot commencera par un petit cours de neurosciences pour mieux comprendre comment le cerveau fonctionne, puis il proposera des exercices à faire en direct. L'événement s'achèvera sur un moment questions/réponses.

Samedi 16 décembre. 18h. 25€, inscription en ligne. Théâtre La Luna. 1 Rue Séverine. Avignon.

V.A.