

# **Didier Don** | **Coach mental certifié**, spécialisé en psychologie du Sport



Fort d'une propre expérience du haut niveau dans les sports de combats, je propose aux athlètes, entraîneurs, mais également aux chefs d'entreprises de les accompagner et de construire avec eux une réelle stratégie de réussite tout au long de la saison sportive ou de l'année professionnelle. En développant de simples petites choses vous pouvez atteindre des résultats fantastiques dans votre vie professionnelle, privée ou sportive.

- La gestion de vos peurs
- Le contrôle de vos émotions
- Développer votre confiance

- Transformer des freins en ressources
- L'acceptation de votre passé
- Développer votre capacité à vivre en fonction de vos valeurs
- Conduite au changement
- Des techniques pour ne plus subir
- La Modélisation ( copier la réussite )
- Créer votre propre stratégie de succès

Nous avons tous en nous les forces et les ressources pour atteindre nos objectifs; Accordez vous le droit de mettre en place votre stratégie de succès.

**Didier Don** : 2 Lotissement des Chênes, 31840 Aussonne  
06 82 55 71 38 - dondidier@orange.fr