



Relever un CHALLENGE

bien préparer sa tête et son corps !



Cycle de 3 webconférences organisées par la MMJ

Relever un challenge, qu'il s'agisse d'un défi sportif, de réussir un concours ou une épreuve professionnelle demande une préparation adaptée. Comment optimiser son mental et se libérer des freins psychologiques ? Comment s'organiser pour canaliser la charge mentale ? Comment s'organiser au mieux le jour J pour être en pleine possession de toutes ses capacités ? La MMJ vous propose un cycle de 3 webconférences pour vous donner les clés d'une bonne préparation physique et mentale au service d'une performance optimale.

INSCRIPTION :

OU FLASHEZ CE QR CODE

Code partenaire : MMJPREVENTION



7 avril 2023

13h à 14h

BIEN SE PRÉPARER
EN AMONT

14 avril 2023

13h à 14h

ÊTRE AU TOP DE SES
CAPACITÉS LE JOUR J

21 avril 2023

13h à 14h

OPTIMISER SES PERFORMANCES,
TÉMOIGNAGE D'UN ALPINISTE

ÉCHANGEZ EN DIRECT
AVEC LES INTERVENANTES

Avec le
témoignage de :



◆ Corinne Houilliez

Sophrologue



◆ Claire Devilliers

Naturopathe



◆ Anthony Louis

Éducateur PJJ et sportif

mmj
La Mutuelle
des Métiers de la Justice
et de la sécurité



Pour en savoir plus, rendez-vous sur : mmj.fr