

## **ETAPES PP RMJ® Sport de haut niveau**

### **Étape 1 – La rencontre individuelle**

Définition des objectifs.

Analyse des besoins.

Perception mutuelle de la relation coach/coaché.

La confidentialité est un élément indispensable du parcours **PP RMJ®**

Pour une bonne maîtrise de cette confidentialité, chaque engagement implique le devoir de confidentialité de la part du coach et de(u) la sportive(f).

→ Retroplanning = J1

### **Étape 2 – Test Profil Méthode Arc En Ciel DISC®**

Comprendre sa personnalité.

Percevoir son fonctionnement.

Gérer la relation avec les autres.

Modifier les mécanismes de la performance au quotidien.

Le questionnaire est envoyé par mail à votre adresse. Le questionnaire dure environ 20 minutes.

La restitution est proposée lors d'un RDV dans les 15 jours qui suivent la réception des réponses au questionnaire.

### **Étape 3 - Suivi Profil Méthode Arc En Ciel DISC®**

Mise en place des outils d'évolution.

Corriger les influences.

Adapter les comportements et les situations.

Définir les objectifs.

Mesure des évolutions et les performances.

Un calendrier est établi conjointement en fonction des disponibilités et des compétitions.

### **Étape 4 – Test Profil EQi 2.0®**

Comprendre le mécanisme de ses émotions.

Améliorer son approche de la performance.

Utiliser et contrôler ses émotions au quotidien.

Fixer des objectifs de progression.

Le questionnaire est envoyé par mail à votre adresse. Le questionnaire dure environ 20 minutes.

La restitution est proposée lors d'un RDV dans les 15 jours qui suivent la réception des réponses au questionnaire.

### **Étape 5 - Suivi Profil EQi 2.0®**

Travail sur la performance mentale.

Suivi des objectifs personnels.

Suivi des objectifs de management.

Contrôle des performances.

Un calendrier est établi conjointement en fonction des disponibilités et des compétitions.

**IMPORTANT = Tous les rdv peuvent être gérés à distance en visio conférence**