



## Equilibre

Pression  
Fatigue  
Incertitude

Perte de confiance en soi

Favoriser l'équilibre de votre PME (les « batteries » Physique, Mentale, Émotionnelle).

Comme le champion en sport, le candidat ne peut atteindre une performance durable qu'en sollicitant toutes ses dimensions : le mental, mais aussi l'émotionnel et le physique.

Etre prêt le jour J, c'est mieux se connaître et mettre en place quelques techniques simples et cohérentes avec votre personnalité, pour lever vos blocages, et montrer l'étendue de votre savoir.



## Performance

Sélection  
Excellence  
Ambition  
Volume de Travail

En sport, comme pour un concours, il faut aller de l'avant, faire mieux qu'auparavant et que ses concurrents...être endurant et pour faire face à ce défi, le candidat cherche à se renforcer, à « stretcher » son potentiel. Et la différence entre un bon joueur et le champion se trouve surtout dans la maîtrise des dimensions non techniques : le mental, l'émotionnel, le physique, et l'équilibre de vie.

Quand le nombre est limité parmi les « élus », on se doit de viser l'excellence, de mettre toutes les chances de son côté en se préparant comme un athlète.

# Concours Plus

« Est ce que votre préparation scolaire aux concours va suffire pour être prêt le jour J ?

Saurez vous être bon face à la pression du concours et des dernières semaines qui précédent ? »

## « Concours Plus Équilibre et Performance »



Cellulaire: 06 11 18 37 29

[jacqueshervet@aol.com](mailto:jacqueshervet@aol.com)  
9bis rue du Guide,  
92600 Asnières sur Seine, France

<http://jacqueshervet.com>

SIRET 424 884 880 00024 –  
Numéro agrément formateur  
11 92 16082 92.

## Mieux optimiser ses ressources personnelles

### Accompagnement personnalisé et non scolaire, « Équilibre et Performance – concours +» pour être : Mieux préparé à l'exigence des examens et des concours et « stretcher » tout son potentiel le Jour J

Le programme d'accompagnement  
« Concours Équilibre et Performance – Concours + »  
permet d'optimiser la chaîne énergétique  
en situation de « pression-stress »

Identifier et hiérarchiser ce qui charge et ce qui décharge,  
comprendre le schéma de pression et la création de stress,  
pour mieux vivre positivement les situations de pression,  
refaire le plein d'énergie  
et développer durablement de nouvelles capacités pour faire face.

Une solution pour mieux avancer vers vos objectifs :  
une préparation spécifique sur vous-même,  
en parallèle de vos cours.

un accompagnement qui ne prend pas trop de temps sur les études,  
avec un suivi dans le temps,  
pour progressivement prendre conscience des comportements  
nuisibles, que vous voulez mieux comprendre,  
pour changer, pour améliorer votre manière d'aborder les  
examens.... et les réussir !

Prenez contact au 06 11 18 37 29 pour plus d'information, et  
convenir d'un rendez-vous.  
<http://www.jacqueshervet.com>

Jacques Hervet



Spécialiste dans le domaine sportif de préparation des athlètes et des entraîneurs, Jacques Hervet prépare les groupes soumis à une pression forte: managers, employés, athlètes, élèves aux concours.

*« Mon expertise est la relation d'aide dans le monde du sport de compétition.*

*Au delà de l'aspect du « contenu » (connaissances, technique, tactique, etc.) je travaille sur les interactions mentale et émotionnelle - comprendre son monde intérieur et améliorer sa traduction en action positive pour soi et les autres. Et être performant dans la durée.*

*Gestion de soi- pression et stress - performance et équilibre de vie, mieux se comprendre pour mieux agir.*

*Mon talent est de préparer le joueur que j'accompagne à relever ses défis externes et internes pour lever les blocages qui freinent l'accès à sa croissance. Plus qu'un rôle de donneur de savoir, j'agis en partageur de vision et communicateur de caractère ».*

*Jacques Hervet*

Pour les étudiants qui veulent réussir leurs concours, il propose un accompagnement sur mesure, qui combine le développement du potentiel humain individuel, avec la recherche perpétuelle de la performance.

*« Aider celui qui veut réussir son challenge à se débrouiller seul »*

*« Les problématiques des candidats aux concours sont si proches de celles du sportif de haut niveau... et la confiance passe par un travail spécifique sur soi »*