PARTNERS' INSIDE by Sergio AVELLINO

Votre mental est-il toujours au niveau de vos ambitions ?

Décidez MAINTENANT de libérer votre potentiel.

Choisissez de construire la meilleure version de vous-même
Renforcer son mental et son capital humain est à la portée de tous.

Par une méthode jusqu'alors réservée aux élites.

- Les **méthodes de conditionnement** développées par les forces spéciales de l'armée. Elles servent à contrôler vos émotions, à gérer votre stress en toutes circonstances, et à vous motiver sur commande.
- Les **systèmes de pensée** qu'utilisent les Maîtres shaolin. Ces systèmes vous aident à décupler votre productivité, et à atteindre vos objectifs en un minimum de temps.
- Les **techniques mentales issues du sport de haut niveau** pour améliorer vos performances mentales et aller au bout de vos objectifs, en restant calme sous la pression.

Tous ces élites ont pris le chemin de la libre conscience
Ils optimisent leurs potentiels par leurs intelligences émotionnelles associées au Reptilien.
Ces programmes sont à la portée de tous.

- La **technique de l'Hélicoptère**, un concept développé par les forces spéciales pour prendre du recul sur leur stress en situation de crise.
- La **visualisation**, qu'on enseigne aux commandos et qui permet d'atteindre des objectifs physiques et mentaux qu'ils jugeaient eux-mêmes quasi impossibles.
- Les **règles de productivité**, comme la **règle des 1%** ou celle des **2 minutes**, qui peuvent décupler votre efficacité… juste parce que vous les connaissez, et que vous appliquez leurs principes simples dans vos prises de décision.
- Le procédé en **5 étapes qu'utilisent bons nombres de journalistes, animateurs , et mêmes artistes qui n'ont pas confiance en eux** pour prendre la parole en public et imposer leurs vues (et croyez-moi, ils sont nombreux).
- Enfin, une méthode qui permet de **transformer votre quotidien en 6 mois**, en remplaçant toutes vos mauvaises habitudes par des bonnes… sans souffrance.

Je commence par vous expliquer en quoi consiste la visualisation, une technique utilisée par l'élite militaire et quelques sportifs de haut niveau – notamment dans les arts martiaux **Traditionnels**

Visualisation : l'arme secrète des commandos parachutistes.

La **visualisation** est un outil superfinissant. Il s'agit d'une forme active de méditation qui vous permet d'imaginer précisément une situation.
Le GIGN entraîne ses élites à visualiser leur réussite, mais pas seulement à imaginer l'exploit : elle leur donne **un protocole précis** à suivre pour que cette visualisation soit efficace.
Cette visualisation se focalise sur les sens, et fait appel à deux notions psychologiques : **l'attachement émotionnel** et la **banque de souvenirs**.
Si vous doutez de l'effet d'une telle pratique, une étude récente a mis tout le monde d'accord sur son efficacité.

Se muscler par la pensée, une idée dingue… validée par la recherche

Une étude américaine de 2007 menée sur 30 athlètes de clubs universitaires a donné des **résultats fascinants**.
On a testé les performances de chaque athlète sur une série d'exercices de musculation, puis on a divisé les 30 cobayes en 3 groupes :

- Un groupe qui s'entraînait **physiquement**, dans une salle de musculation
- Un groupe qui s'entraînait **mentalement**, avec la **visualisation**
- Un groupe témoin, qui ne devait pas s'entraîner du tout

Au bout d'un mois, on a mesuré la progression en termes de force de chaque groupe :

- Le groupe « musculation » a progressé de 28%
- Le groupe « visualisation » a progressé de 24%
- Le groupe témoin n'a pas progressé

En clair, les athlètes qui s'entrainaient **dans leur tête** ont **presque autant progressé que ceux qui suaient à la salle de sport**…
Ces résultats n'ont rien d'un phénomène isolé.
Une autre étude menée dans l'Ohio a montré qu'il était possible de **diviser la perte de force musculaire par 2 chez des patients plâtrés** au bras[2].
Les chercheurs ont demandé à un groupe de cobayes plâtrés de **visualiser des entraînements de musculation 5 fois par semaine**, et ont comparé leur perte de force avec celle d'un groupe témoin qui ne faisait pas de visualisation.
Résultat au bout de 4 semaines : les plâtrés du groupe « visualisation » avaient perdu environ 24% de leur force musculaire, contre 45% chez ceux qui ne faisaient rien.

Pour surmonter le stress, maîtrisez les battements de votre cœur

Certaines fonctions essentielles de votre corps, comme la respiration ou les battements du cœur, peuvent **influer sur vos pensées**.
Vous vous souvenez peut-être de la **cohérence cardiaque**. J'en parle parfois dans mes cours
Le principe est simple : il s'agit d'un exercice de respiration qui permet d'**harmoniser votre rythme cardiaque** en respirant 5 à 6 fois par minute, avec 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration.
Voici comment votre rythme cardiaque s'harmonise après quelques minutes :

Cette technique est utilisée entre autres, chez les **pilotes de chasse, des scaphandriers etc.**
Elle permet, en reprenant le contrôle des battements du cœur, de **diminuer fortement votre taux de cortisol** (hormone du stress) et donc de juguler ce stress.
5 minutes de cohérence cardiaque, c'est une meilleure physiologie *(équilibre nerveux, rythme cardiaque, taux de cortisol)* pour au moins 4 heures.
C'est un outil efficace sur le court terme, qui peut vous redonner calme et assurance en quelques instants.

Mais c'est aussi un instrument de long terme. Une étude de 1998 a montré qu'après un mois de pratique quotidienne, on constatait chez les participants :

- Une **baisse de 23% du taux de cortisol** au repos
- Une **augmentation de 100% du taux de DHEA** (une hormone qui aide à lutter contre le vieillissement)

Reprenez le contrôle sur des points-clés de votre organisme

Le but est que vos pensées ne s'emballent plus, que vous restiez calme en toutes circonstances et que vous n'ayez plus d'angoisses au quotidien.
Il existe d'autres techniques similaires, qui peuvent aussi bien décupler les effets de la cohérence cardiaque qu'être utilisées seules :

- La **thérapie du rejet**, une méthode prisée par quelques coachs anglo-saxons pour aider acteurs et hommes politiques à développer leur assurance
- L'**outil des sportifs de haut niveau** pour vous calmer sur commande, en quelques minutes seulement

Les Commandos et le « top management »

Vous connaissez le point commun entre un commando marine et le grand patron d'une entreprise du CAC40 ?
Il existe de nombreuses similitudes entre la **formation des forces spéciales** et le **coaching de grands dirigeants**.

Sur le versant mental, ils doivent développer des compétences semblables :

- Motivation et engagement
- Détermination et persévérance
- Productivité et performance

Pour développer ces compétences, la plupart font appel à des coachs, psychologues, formateurs de l'armée… qui leur transmettent des jalons mentaux.
C'est-à-dire des **systèmes de pensée ultra-efficaces** pour accomplir un objectif.
Vous pourriez **activer un automatisme dans votre esprit** pour vous remettre au travail sans broncher dès que vous vous démotivez…
Vous pourriez **organiser automatiquement toutes vos tâches** grâce à 3 règles de productivité qui décuplent votre efficacité…
Vous pourriez **atteindre vos objectifs en un temps record**, grâce à 2 plans d'action extrêmement puissants et utilisables;

Avec ces compétences, plus rien ne serait hors de votre portée.

Vous découvrirez notamment la **règle des 1%,** qui vous permet de gagner énormément de temps : à l'échelle d'une année, **elle peut vous libérer 6 jours de productivité supplémentaires**… sans rien changer à votre quotidien
Vous vous familiariserez avec la **création d'objectifs S.M.A.R.T**., une nomenclature **ultra-efficace** pour atteindre vos objectifs sans vous démotiver
Vous apprendrez la **technique des chapeaux magiques**, un outil de prise de décision utilisé par les plus grands cabinets de stratégie… qui est tout aussi utile dans la vie courante...
Et bien sûr, une méthode axée sur la **performance mentale** et le **dépassement des blocages** pour vous aider à vous accomplir.

Comment devenir la meilleure version de vous-même

Mon expertise
Entité de PARTNERS AVENTURE, mon approche explore de nouveaux horizons en termes de solutions RH. Elle prend racine sur des fondamentaux souvent oubliés pour nourrir et renforcer les potentiels de demain.
L'intelligence artificielle et le développement de la digitalisation nous amènent à repenser le recrutement, la formation, le coaching et le développement personnel.

Face à la montée en puissance de l' IA de L'e-learning,

Je me recentre sur l'Homme et son Environnement.

APPRENDRE AVEC SON CORPS
Rester assis et écouter? Selon la psychologie cognitive, il y a mieux à faire :
Nos gestes peuvent nous aider à mieux assimiler les concepts.

L’ACTION est de toute évidence la clé d’entrée de mes prestations:

- **Recruter autrement : détecter les soft skills par l’action.**
- **Révéler les potentiels : réapprendre par l’action.**
- **Formations comportementales type « Top Managers »**
- **Renforcer son capital humain**
- **La gestion du temps, se gérer, gérer son temps, gérer ses priorités, gérer les autres**
- **Faire son bilan émotionnel**
- **La gestion du stress - La pleine conscience.**
- **La confiance en soi**
- **Maîtriser ses émotions - La gestion des conflits**
- **Prendre la parole en public**
- **Gagner en leadership**
- **Gagner en force mentale**
- **Le Coaching de la performance par L'IE et le Reptilien**

Outre mon parcours d'ancien des forces spéciales , du sport de haut niveau et de la maîtrise des méthodes traditionnelles des arts martiaux Japonais.

Mon expertise s'appuie et s'articule sur l'association simultanée de trois piliers fondamentaux

LA NATURE, LA MULTI-SENSORIALITÉ et LE PLAISIR.

LA NATURE
Outre ses bienfaits psychologiques et physiologiques, l’environnement naturel permet à la fois de s’évader et de se reconnecter à soi. L’intérêt est de sortir de sa zone de confort pour adopter un esprit d’aventure, une soif de découverte.

L’ÉVEIL DES SENS
Les ateliers sont pensés de manière à mettre en ébullition nos sens. Ainsi, ces derniers stimulent nos 5 mémoires de manière à développer les apprentissages. Les émotions vont alors servir d’ancrage pour imprimer plus durablement les apports.

LE PLAISIR
L’éducation, l’apprentissage, la formation par des activités PLAISIRS est une méthode
ou l’ensemble des individus se réalisent dans un esprit de bienveillance, et de cohésion.

Alors que plus de 70% des informations en formation classique sont oubliées en moins de 3 mois, Je propose un programme innovant. L'apprenant est plongé dans un contexte permettant de lui faire vivre de réelles émotions.

Ces émotions vont servir d'ancrage à la mémorisation de ses acquis et lui permettront de retenir plus facilement. L'apprentissage devient ludique, pragmatique et opérationnel. les formations, le coaching s'impriment avec une incroyable efficacité

Je repousse les limites des métiers du coaching. Je me distingue des accompagnements classiques et conventionnels. Je refuse les outils simplistes ou normatifs.
Par l'exploration multidimensionnelle de la personnalité, des appétences et aspirations en s'appuyant sur entre autre la réflexivité, l'intelligence émotionnelle.

Serge AVELLINO

Expert en formation comportementale.
Un premier contact Tel : 0641 34 39 66

SERGIO AVELLINO FONDATEUR DE PARTNERS ' AVENTURE

Expert en Formation Comportementale Coaching de la performance
Siège France: 17 RUE DE ROUVROY 62420 BILLY-MONTIGNY
PARTNERS AVENTURE est une marque déposée à L'INPI N°19 4 607 333
CENTRE DE FORMATION PAR L'ACTION NDA 32620330762Numéro Siret : 98349411300019
Numéro TVA intracommunautaire : FR80983494113

PARTNERS ' AVENTURE : Infos 0631 36 51 16

WWW.PARTNERSAVENTURE.FR WWW.PARTNERSINSIDE.COM

https://www.youtube.com/@PARTNERSAVENTURE

Mon approche n'est pas très conventionnelle, ma méthode réside sur le fait de se connecter ou reconnecter avec nos fondamentaux :
La symphonie cérébrale Pour Rayonner.