



POUVREAU Stéphanie

Préparatrice mentale - Psychologue

CONTACT

Tel : 06 31 42 72 15

Mél :

stephanie.pouvreau@performentale.fr

Adresse professionnelle :

47 rue Dupetit-Thouars

49000 Angers

MOBILITÉ

Détails :

Pays de la Loire

Mobilité nationale :

Paris + France + DOM TOM (selon demande)

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

- ➔ Praticienne en sophrologie, méditation de pleine conscience, et cohérence cardiaque (avec biofeedback).
- ➔ Evaluations psychométriques.
- ➔ Accompagnement projet scolaire et professionnel, reconversion, transition de carrière.

FORMATION PRINCIPALE

- **DU préparation mentale, accompagnement de la performance** (Diplôme Universitaire – UFR STAPS Clermont Auvergne)
- **Psychologue DE** (Diplôme d'Etat – UFR Lille 3)
- **Référencée** : INSEP, CREPS Pays de la Loire

TYPES D'INTERVENTIONS

- Préparation mentale et psychologique, individuelle et collective, aide à la performance ; coaching.
- Développement personnel, gestion des émotions.
- Formations, conférences, ateliers : instances sportives (club, comité départemental, pôle), écoles supérieures, entreprises, lycées, collèges, etc...
- Sur site ou au cabinet libéral : PERFORMENTALE.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- Préparatrice mentale, psychologue.
- Psychologue de l'Education Nationale (2nd degré).
- Accompagnement Sport tout niveau (athlètes et staffs), Artistes, Managers d'entreprise, Politiques, Scolaires/Etudiants (à partir de 10 ans), Tout profil, pour des objectifs de performances et/ou de bien-être.

TARIFS

- 65 euros de l'heure en individuel, sur devis selon demande et objectifs.

