

EN TANT QUE PARENT, POURQUOI DEVRIEZ-VOUS ASSISTER À CETTE CONFÉRENCE SUR L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE?

#1 : Afin de mieux comprendre l'anxiété de performance et ses différents enjeux. Sportif ou non, vos enfants ressentent assurément cette émotion désagréable par moment. C'est quelque chose que nous vivons tous à différents degrés!



#2 : Pour faire la distinction entre l'anxiété et d'autres termes comme le stress, la nervosité ou la peur.

#3 : Pour vous permettre de reconnaître les épisodes d'anxiété de vos enfants et ainsi pouvoir les aider.

#4 : Pour découvrir des moyens simples et efficaces de réduire ces périodes d'anxiété. Vous pourrez ainsi aider vos enfants à atteindre un niveau confortable d'anxiété à l'approche d'un moment important et les aider à se dépasser (que ce soit dans le sport, à l'école ou ailleurs!)



#5 : Pour aller chercher des outils pratico-pratiques qui vous seront également utiles dans votre vie! :)

Jeudi, 4 mai 2022, 19h00

Ajoutez cette date à votre calendrier!



Anxiété

[nom féminin]

1. Inquiétude pénible, tension nerveuse, causée par l'incertitude, l'attente.
2. Émotion désagréable liée à la peur, à l'anticipation d'une menace.

Synonyme: angoisse

Qui est votre

CONFÉRENCIER

pour la soirée?

Depuis l'obtention de mon baccalauréat en psychologie et de ma maîtrise en psychologie de la performance de l'Université d'Ottawa en 2010, j'accompagne chaque année des milliers de personnes vers l'excellence grâce à des programmes en ligne et des consultations individuelles.

Professionnel et dévoué, j'ai le privilège de former régulièrement des athlètes à la préparation mentale au Québec ainsi qu'à l'international.

JONATHAN LELIÈVRE, M.Sc.

Consultant en performance mentale et

Membre professionnel de l'Association Canadienne de la Psychologie du Sport

