



Cap Bon Sens

Accompagner
les hommes, les femmes
vers le bien-être
et la performance
grâce à un suivi personnalisé

"J'aide les dirigeants TPE-PME,
managers, commerciaux, salariés...
à booster leurs aptitudes et
performances professionnelles
en appliquant les méthodes de
préparation mentale utilisées avec
les sportifs de haut niveau."

FRANCK LEROY - DIRIGEANT
ALTRUISTE, BIENVEILLANT ET PRAGMATIQUE

Coach professionnel certifié RNCP
Préparateur mental (D.U Lille)
Bilan de compétences
Lumino-relaxothérapie
Hypnothérapie



Cap Bon Sens

Centre de formation
Coaching
Bilan de compétences



BIEN-ÊTRE
PERFORMANCE

Contact
36 rue de la Pommeraie
59320 ENGLOS
Tél : +33 6 15 38 63 59
Email : cap_bon_sens@orange.fr
<https://capbonsens.fr>



Multiplés et sélectionnés en fonction des besoins lors de nos accompagnements

- . Hypnose Ericksonienne
- . Méditation Mindfulness
- . Respiration
- . PLN
- . Analyse transactionnelle
- . Pensées positives
- . Régulation cognitive émotionnelle
- . Stratégies de coping
- . PSIO
- . Imagerie mentale
- . Mokam
- . etc.....

"Le meilleur temps pour s'occuper de sa toiture, c'est lorsque le soleil brille"
J. Kennedy



PRÉPARATION MENTALE & PSYCHOLOGIE DU SPORTIF

Nous préparons grâce à l'imagerie mentale les sportifs à mieux maîtriser stress, trac et émotions négatives pour atteindre leurs performances fixées.

FORMATION

Nous formons, accompagnons avec des méthodes innovantes, créatives et bienveillantes les TPE/PME sur différentes thématiques : la gestion du stress, la gestion des émotions, la cohésion d'équipe, le développement du leadership, le bilan de compétences.

COACHING PERSONNEL OU PROFESSIONNEL

Nous accompagnons en individuel ou en collectif, les particuliers, salariés, dirigeants ... sur le développement personnel (développer estime, confiance en soi, retrouver la motivation, optimiser sa concentration ...), communication, relationnel, managérial afin de retrouver épanouissement, sens et succès.



UNE ÉQUIPE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE PERFORMANCE

Cap Bon Sens

" Prendre soin de soi c'est avant tout savoir qui je suis. "

NOS CERTIFICATIONS

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

