

**RET Sylvie**

✉ **21, rue de Saint-Dié 67300 SCHILTIGHEIM**

[www.coachingeverest.com](http://www.coachingeverest.com)

[sylvie.ret@coachingeverest.com](mailto:sylvie.ret@coachingeverest.com)

☎ **0616303700**



### **ACTIVITE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE ET DU SPORT DE HAUT NIVEAU**

- **Pour qui ?** *Pour les sportifs de haut niveau, en préparation de défis ou réathlétisation, les entraîneurs et dirigeants et aussi l'entreprise et l'école*
- **Pour quoi ?** ***Préparation aux défis** : concentration, gestion des émotions, motivation et objectifs  
**Gestion du stress et de la pression** (avant et pendant l'épreuve), estime de soi, gestion de l'erreur  
**Préparation mentale** (apprentissage, entraînement, renforcement) : approches physiques, cognitives (imagerie mentale) et comportementales  
**Dynamique de groupe et performance** : cohésion d'équipe, attentes mutuelles, gestion des conflits  
**Gestion du projet de vie du SHN** : orientation scolaire, reconversion professionnelle*

### **PARCOURS PROFESSIONNEL**

*Une expérience de plus de vingt ans dans le domaine des ressources humaines, avec comme cœur de métier l'accompagnement individuel (gestion du parcours professionnel) et la formation collective. J'interviens dans le domaine du sport et plus particulièrement du sport de haut niveau depuis 2014 sous l'entité EVEREST (Pôle France Judo, Pôle Espoir Volley, Pôle France Plongeon, divers SHN du CREPS de Strasbourg, DTR. J'interviens aussi dans le domaine de l'école (gestion du stress, préparation aux concours) et de l'entreprise (cohésion de groupe, management, accompagnement de dirigeants).*

### **FORMATION ET COMPETENCES PARTICULIERES**

- **Diplôme universitaire de coaching et performance mentale** (UFR STAPS Université de Bourgogne, 2012)
- **Expert Méthode Target** (Méthode de préparation mentale individuelle (2014) et collective (2015))
- **Master Ressources Humaines** (Université de Strasbourg)
- **Maîtrise de Biochimie et DESS gestion industrielle et innovation**
- **Compétences particulières** : *coaching, accompagnement individuel, préparation mentale (méthode Target), orientation scolaire (méthode ADVP) et professionnelle (reconversion), gestion du stress*

### **AUTRES**

*Interventions sur la Région Est et sur Paris. Déplacements ponctuels possibles sur toute la France*