

# Coaching Performance Saine

---

Mieux performer,  
sans s'épuiser :  
**la science au service d'un  
équilibre durable**

L'Excellence sans  
surchauffe : **activez  
votre cerveau,  
optimisez votre énergie**

**Performance  
et bien-être ne sont  
pas opposés, ils sont  
complémentaires**

## Coaching Performance Saine :

*Les environnements professionnels actuels imposent une cadence intense : surcharge cognitive, prise de décision sous pression, gestion des émotions en contexte incertain... Dans ce cadre, les dirigeants, managers et collaborateurs doivent apprendre à réguler leur stress, préserver leur énergie mentale et renforcer leur efficacité sans compromettre leur bien-être.*

Le **coaching en performance saine** s'appuie sur les avancées en neurosciences appliquées pour optimiser la concentration, la résilience et la gestion de l'énergie. Il repose sur des techniques intégrant cerveau, corps et régulation émotionnelle, afin d'ancrer des **habitudes saines et durables**, favorisant une performance équilibrée.

Ce programme combine des approches issues des recherches en neuroplasticité, biofeedback et régulation du stress, en intégrant des pratiques éprouvées telles que la pleine attention, la cohérence cardiaque et l'adaptation cognitive. Il permet ainsi d'élever la performance individuelle et collective tout en prévenant l'épuisement

Coaching  
Individuel

Coaching  
d'équipe

### Quels objectifs:

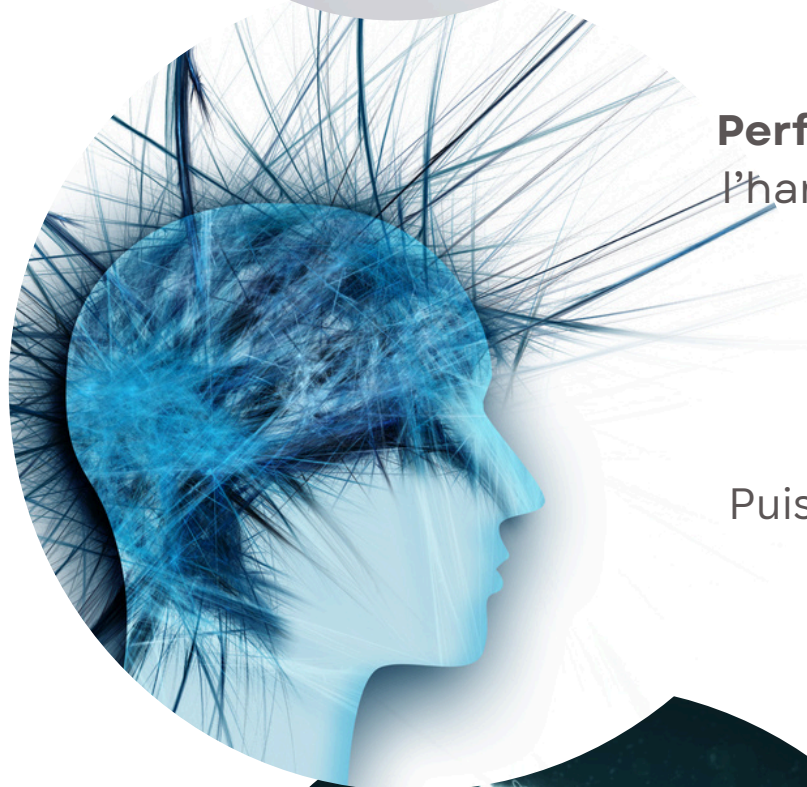
- Renforcer l'adaptabilité cognitive et la clarté mentale face aux incertitudes.
- Développer une approche durable de la performance en intégrant la récupération active.
- Améliorer la régulation émotionnelle et l'intelligence relationnelle.
- Construire un rituel personnel de performance qui s'ancre dans le quotidien.



**Aptitude 1**  
**Clarté cognitive :**  
Voir net, Penser juste.



**Aptitude 2**  
**Résilience émotionnelle :**  
Tenir bon, Rebondir mieux.



**Aptitude 3**  
**Régulation Stress**  
Apaiser l'esprit,  
Libérer l'action

**Aptitude 4**  
**Performance Equilibrée:**  
l'harmonie au service de  
l'efficacité

**Aptitude 5**  
**Energie Durable**  
Puissez juste, Avancez loin



## Les bénéfices concrets pour les leaders et les organisations

- ✔ • Optimisation des capacités cognitives : concentration, créativité, prise de recul.
- ✔ • Meilleure gestion du stress et des émotions sous pression.
- ✔ • Amélioration des interactions et de la dynamique d'équipe.
- ✔ • Développement d'une routine favorisant l'équilibre et la performance durable.

### Exemples d'exercices appliqués

- Optimisation de la neuroplasticité avec des pratiques de respiration et biofeedback et Physio.
- Développement de la résilience émotionnelle grâce aux techniques d'attention et de régulation par un parcours de Mindfulness.
- Création d'un rituel personnel intégrant préparation mentale et équilibre énergétique + élargissement de la Fenêtre de Tolérance.
- Application de la cohérence cardiaque et de l'observation en pleine présence (Equanimité) Mindfulness selon la Roue de la Conscience.



Emotions

Motivation

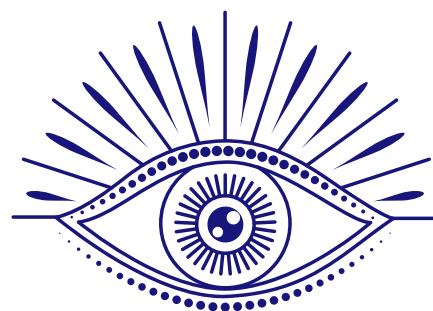


Logique

# La Performance Saine



Créativité



Vision  
Intuition

## Les 3 piliers de la performance saine et équilibrée

### - Adaptabilité et clarté cognitive :

renforcer la flexibilité mentale et la prise de décision stratégique.

### - Intelligence relationnelle :

fluidifier les échanges et renforcer la confiance en équipe.

### - Équilibre et durabilité :

optimiser la gestion du stress et éviter l'épuisement professionnel.

## Format du coaching

- 8 sessions en ligne, en entreprise ou en cabinet avec votre coach
- Alternance entre enseignements appliqués, exercices pratiques et mises en situation.
- Outils interactifs : journaling, biofeedback, plateforme d'échange avec le coach.
- Suivi personnalisé pour ancrer les apprentissages et ajuster le rituel personnel.

*Une approche scientifique éprouvée, pour un leadership plus humain, efficace et résilient.*

*Sylvain Lonchay*

IPNB COACH - FACILITATOR



[www.SylvainLonchay.com](http://www.SylvainLonchay.com) [sylvain@lonchay.ch](mailto:sylvain@lonchay.ch)  
(+41) 078 858 81 48

Avec un parcours unique alliant gestion des opérations olympiques, facilitation du leadership en pleine conscience à IMD et le yoga thérapeutique, Sylvain Lonchay, praticien en neurosciences, aide les professionnels et les organisations à développer résilience, concentration et clarté stratégique.

Il accompagne individus et équipes vers une performance saine, durable dans des environnements exigeants. A travers son approche, il redéfinit la pleine présence non comme une tendance, mais comme une méthode pragmatique et fondée sur la science pour améliorer la prise de décision, la collaboration et l'équilibre au travail.