

« SI TU VEUX CE QUE TU N'AS JAMAIS EU,  
FAIS CE QUE TU N'AS JAMAIS FAIT. »

# *Adrien* **JIMENEZ**



Coach et conférencier en Psychologie Positive



07.84.56.91.07 · [contact@adrienjimenez.fr](mailto:contact@adrienjimenez.fr) / [www.adrienjimenez.fr](http://www.adrienjimenez.fr)

# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

s'intéresse à la façon dont les gens sont heureux, optimistes et ressentent un bien-être général dans tous les domaines de la vie. Elle cherche à comprendre et à favoriser tout ce qui permet l'épanouissement personnel, des groupes, et des institutions.



## POUR LES ENTREPRISES

Institutions, associations, professionnels de santé, monde du sport, institut de formation, facultés :

- Construire une culture d'entreprise saine
- Renforcer l'engagement et la motivation
- Miser sur les forces au travail
- Prévention et résolution de crise
- La communication positive

## POUR LES INDIVIDUS

Pour ceux qui souhaitent tirer le meilleur d'eux-mêmes, pour améliorer sa qualité de vie ou en prévision d'un objectif :

- Optimiser ses performances
- Booster sa qualité de vie et son bien-être
- Augmenter sa confiance en soi et sa motivation
- Gérer son stress et ses émotions
- Vaincre ses addictions

[contact@adrienjimenez.fr](mailto:contact@adrienjimenez.fr)



## QUI SUIS-JE ?

Depuis toujours orienté sur le sport et les relations humaines, j'ai d'abord choisi d'être infirmier dans les forces spéciales.

J'y ai acquis de nombreuses compétences et appris à gérer l'attente, le stress, la peur, les conditions extrêmes ou les conflits.

Souhaitant mettre à profit cette expérience, je me suis tourné vers la préparation mentale et les interventions en psychologie positive.