



# DAVID ALBERT

COACH SPORTIF

06.12.65.23.15

david0081@hotmail.fr

2 Allée Philippe Polderman  
31 400 Toulouse

# Edito

---

## David Albert

COACH SPORTIF

**Professionnels**, vous faites face à de nombreux défis depuis toujours.

La **productivité** de vos salariés, qui reste un critère important concernant le bon fonctionnement de votre entreprise, peut être optimisée grâce à plusieurs types de services.

Ces derniers auront de réels bienfaits sur vos salariés en termes de **cohésion d'équipe**, de **bien-être**, et de ce fait sur l'**efficacité** de votre entreprise.

Dès à présent, conscient de l'importance des enjeux économiques, je vous propose du **coaching sportif en entreprise** dont le but est double : améliorer d'une part le bien être de vos salariés afin de **réduire le stress** et vous aider à faire croître les performances de votre entreprise en renforçant la cohésion de vos équipes car un salarié sportif est un salarié qui produit plus.



# À propos de moi ...

---



## Mes formations

Licence STAPS

Diplômé d'un master en préparation physique



## Mes compétences

Musculation - Remise en forme - Renforcement musculaire  
Gymnastiques douces - Running - Cross training  
Circuit training - Performance sportive - Préparation physique

*Lors du coaching, je vous accompagne à **améliorer vos performances** et à **prendre confiance en vous**. J'organise des entraînements accessibles à tous. Concernant ma séance type, j'effectue d'abord un bilan avec vous pour fixer les objectifs à atteindre. Je m'adapte à vos envies et vous aide à décupler vos capacités*



# Vos avantages ...



## Fédérer vos salariés ...

Le team-building est une activité de groupe facilitant les échanges au sein d'une équipe.

Les directeurs utilisent des activités sportives pendant leurs séminaires, ce qui a un **impact sur le climat général de l'entreprise**. En effet, pendant ses activités, les salariés partagent un moment pour atteindre un objectif commun, en s'encourageant mutuellement.



## ... améliorer leur bien être

La pratique d'un sport permet de mieux gérer son stress en évacuant ses tensions dues au travail en libérant des hormones apaisantes. De plus, il permet l'élimination de toxines, améliore le sommeil, lutte contre la dépression.. L'amélioration de la santé s'accompagne d'une **diminution du nombre d'arrêts de travail** : cela fait faire des économies à l'entreprise et améliore la rentabilité.



## Une entreprise agréable

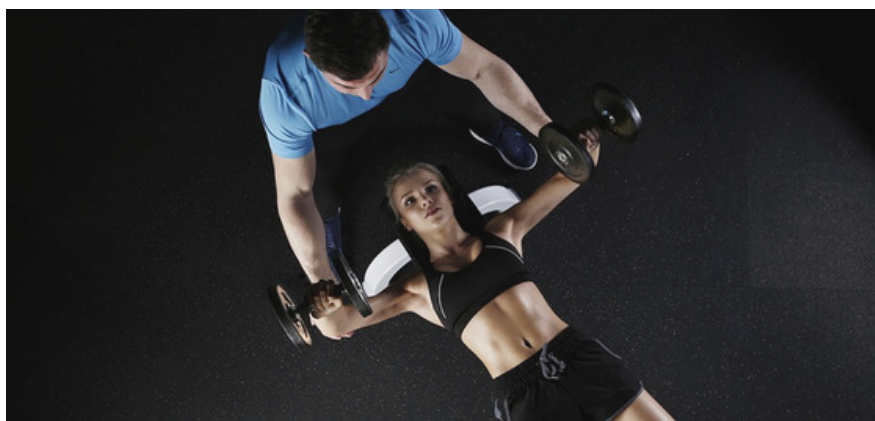
Le fait de participer à des séances sportives favorise les échanges entre les salariés.

Ces actions autour du sport, comme d'autres initiatives liées au bien-être, font qu'une **entreprise est agréable et qu'on s'y sent tout simplement bien**. La pratique d'un sport aide à s'affirmer, à gagner confiance en soi, à se sentir à l'aise au sein d'une équipe.



## Augmentation de la productivité

Le sport permet de faire circuler certaines valeurs telles que la discipline, la rigueur, l'effort. La pratique d'activités physiques en entreprise permet de redynamiser les équipes et donne un second souffle. Un salarié actif pratiquant une activité physique dans la semaine est 12% plus productif qu'un salarié inactif. Le sport **impacte la productivité de 3 façons** : l'efficacité d'un salarié, l'absentéisme, et le coût de remplacement d'un salarié.



# ... tenus par mes engagements !

*A l'écoute sérieux et attentif c'est un véritable plaisir pour moi de donner mes conseils afin de rendre votre quotidien épanouissant.*



## Des prestations de qualités ...

Fort de ma grande expérience dans le sport, je vous propose des prestations d'une qualité optimale grâce à un savoir-faire unique. Du matériel est également à disposition afin d'animer nos séances.



## et un programme personnalisé...

Je prendrai en compte les capacités physiques de chacun afin de m'adapter aux mieux à vos salariés. Mon but est de proposer des séances favorisant la cohésion et le travail d'équipe.



## avec un coach expérimenté ...

Étant diplômé d'état, et agréé service à la personne, je saurai être un allié de taille. Mes formations m'ont permis d'acquérir un savoir faire et un savoir être professionnels, que je mets au service de mes clients.



## ... agréable et à l'écoute !

Mon sens du contact est un atout dans ma profession. En effet, je serai à votre écoute, ainsi qu'à celle de vos salariés. Nos séances seront donc basées sur la communication dans le but de travailler de manière agréable.



# Mes tarifs

Coaching a distance (3 séances)

75€

Coaching à domicile

40€

moyens de paiement acceptés : chèques, virements, espèces

“  
*Je saurai mettre bout à bout l'ensemble des bienfaits du sport sur le salarié et le collectif, ce qui engendrera des conséquences positives sur le fonctionnement interne de l'entreprise.*

*Le sport, lié à un plan de prévention globale, permettra d'associer les notions de performance et de plaisir dans le cadre professionnel, pour une performance durable.*”



David Albert

06.12.65.23.15

david0081@hotmail.fr

2 Allée Philippe Polderman  
31 400 Toulouse