



Optimisation de la performance

biofeedback /neurofeedback

Fort de plus de 20 années d'expertise en psychologie industrielle et organisationnelle, MATTE Groupe conseil propose un programme d'optimisation de la performance de haute qualité par biofeedback et neurofeedback.

Les cadres et les professionnels sont fréquemment exposés à un niveau élevé de stress, de pression, d'exigences de rendement et de performance. Leur réalité s'apparente à celle des athlètes de haut calibre. Afin d'optimiser leur fonctionnement et leur performance, un nombre croissant de ces derniers ont recours au biofeedback et au neurofeedback. Ces méthodes qui s'appuient sur une cinquantaine d'années de recherches scientifiques ont permis de nombreuses améliorations chez les utilisateurs provenant de la scène sportive, artistique ou du monde des affaires.

Le biofeedback et le neurofeedback sont des méthodes de psychophysologie appliquée qui visent l'apprentissage de l'autocontrôle de l'activité physiologique, en particulier du système nerveux.

Différentes réponses physiologiques sont mesurées et présentées sous forme de rétroaction visuelle ou auditive, permettant d'apprendre à mieux régulariser et contrôler son activité psychophysologique. La prise de mesure s'effectue à l'aide d'équipement électronique spécialisé, par des capteurs posés à la surface du corps.

L'entraînement vise à améliorer :

- L'habileté de se détendre et de relaxer.
- La gestion du stress et de l'anxiété.
- Les capacités d'attention et de concentration.
- La performance dans l'exécution de tâches.
- La flexibilité mentale et psychophysologique.
- Le bien-être physique et psychologique.

Ce qui nous distingue :

- Approche scientifique.
- Programme personnalisé et adapté à vos besoins.
- Encadrement et supervision professionnelle.
- Protocoles d'entraînement appuyés sur des études en psychophysologie et en neurosciences.



Notre méthodologie

- 1** Évaluation initiale : questionnaires, entrevue, évaluation du profil psychophysiologique.
- 2** Rapport d'analyse de l'évaluation initiale.
- 3** Identification des objectifs et élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé.
- 4** Séances d'entraînement et encadrement individuel.
- 5** Réévaluations et révisions des objectifs.
- 6** Séances de maintien et de rappel.