

# Florence Hoppenot

Préparateur Mental - Mental Skills Coach  
Consultante en Optimisation de la Performance  
Sport & Entreprise



J'accompagne dans leur réussite les athlètes et dirigeants (étrangers & français) qui souhaitent évoluer à leur meilleur niveau, avoir un mental à toute épreuve et gagner en sérénité.

**Mes axes de travail :** des accompagnements et une méthode pour développer un mental solide, harmoniser corps, coeur et esprit et mettre en place des stratégies de succès.

Coaching disponible en anglais, français et espagnol



## Expériences professionnelles

Depuis  
2019

### Préparateur Mental - Mental Skills Coach

*Rugby / Basket / Equitation / Apnée ...*

Accompagnement de sportifs : préparation mentale, Yoga & Coaching individuel. Rugby Club de Suresnes (92), Nageur & Apnéiste en préparation du Nice Abyss Contest 2019, Joueuse de Basket en Pôle Espoir...

Depuis  
2018

### Consultante en Optimisation de la Performance & Coporate Coach

*Information Technology Compagnies*

Optimisation de la performance des équipes en Europe, Asie Pacifique et Etats-Unis. Ex : Leadership training, Executive Influence program, Impactful Presenting, 1/1 Coaching des talents à fort potentiel.

2008  
2017

### Directrice Channels & Alliances

*Akamai & Riverbed Technologies*

Direction des ventes indirectes (123M\$), de l'écosystème de partenaires (zone Europe, Moyen Orient et Afrique) et d'une équipe multiculturelle de 20 pers : Management des équipes opérationnelles et des Managers.

## Formation

1997  
2001

### EM Strasbourg - Master en Sciences du Management

*MBA Exchange Program - Tulane University*

Strasbourg, FRANCE & New Orleans, USA

2018  
2019

### Focus Consultants

*Diplôme Supérieur de Préparation Mentale*

Bordeaux, FRANCE

## Contact

Email : [antonioflorence@hotmail.com](mailto:antonioflorence@hotmail.com)

Mob : +33 6 09 24 04 65

Paris - IDF

<https://www.linkedin.com/in/florencea/>

## Compétences & Techniques utilisées

Professeur de Yoga, spécialisée dans le Yoga pour sportifs de Haut Niveau

Instructeur certifiée en Méditation Chopra Center (USA) & Mindfulness Advocate

Corporate Coaching :

- Leadership & Self Leadership
- Teamwork
- Unleashing Talents

## Hobbies

Yoga & Méditation • Les voyages au bout du monde • Les couchers de soleil • La photographie de Mode • Me faire balader en forêt par mon Labrador • La vie !