

QUELLES SONT LES COMPOSANTES DU FLOW ?

> Le Flow, c'est donc ce moment de plénitude que l'on ressent pendant et après avoir exécuté une tâche complexe.

Cette « centration positive » permet de ne pas rester focalisé sur des éléments négatifs, ce qui est un réel enjeu lors de la réalisation de performances sportives ou pour les apprentissages.



IMPLICATION

FOCALISATION

CONCENTRATION

CONTRÔLE

LACHER-PRISE

BIEN-ÊTRE

