

Atteindre l'excellence et un mental de gagnant grâce au coaching



Mariam RAI (ECP20)

RAI & CO, cabinet de conseil, organisme de formation et de préparation mentale, aide les professionnels, dirigeants d'entreprises, athlètes et les particuliers à libérer leur potentiel. Mariam RAI (ECP20), fondatrice et présidente de RAI & CO, nous présente son expertise en développement des performances, et sa vision du coaching.

Quel a été le déclic pour fonder RAI & CO et quel est votre parcours ?

RAI & CO est lié à mon expérience personnelle et au stress que j'ai traversé pendant mes études pourtant couronnées de succès. J'ai réalisé l'importance de l'ingénierie intérieure de soi et découvert un univers passionnant. J'ai alors décidé de compléter mon cursus en ingénierie et mes masters par des formations au développement humain : PNL avec son cocréateur John Grinder (Londres), Executive Coaching (HEC Paris), préparation mentale pour les sportifs de haut niveau (Université de Clermont-Ferrand), techniques d'hypnose et de relaxation, etc. Chaque formation m'a fourni des leviers puissants pour accompagner les entreprises et les personnes.

Aujourd'hui, nous proposons un accompagnement distingué et avons des partenariats en France et à l'international. Le dernier en date à Dubai, vise à développer notre offre alliant formations et technologie dans les pays du Golfe.

Quels sont vos projets dans le développement personnel ?

Nous nous engageons constamment dans le développement personnel avec une approche holistique. Actuellement, nous travaillons sur deux projets stimulants et innovants, étroitement liés au développement humain : l'un centré sur la technologie et l'IA, l'autre dans le domaine médiatique.

Quelle est votre expertise différenciante en coaching et préparation mentale ?

RAI & CO est le seul organisme qui propose simultanément trois services à valeur ajoutée : la formation professionnelle, le coaching et la préparation mentale. En coaching, notre méthodologie reconnue vise à renforcer le leadership, réussir les transitions professionnelles, etc. Notre approche de préparation mentale, inspirée du sport de haut

niveau, améliore la performance en milieu corporate. En traitant chaque professionnel comme un athlète de haut niveau, nous travaillons sur la résilience, la gestion du stress et d'autres habiletés mentales et organisationnelles.

Cette approche, unissant le coaching collectif et la PM, est intégrée dans nos formations professionnelles.

Quels conseils pouvez-vous donner aux dirigeants d'entreprises ?

Je leur conseille de cultiver leur force intérieure et leur estime de soi. Chacun détient des habiletés uniques à développer, et l'estime de soi demeure une clé essentielle. La reconnaissance et la résolution des blocages, parfois inconscients, sont cruciales pour avancer sur le chemin du développement du leadership.

En quoi un coaching peut aider les entrepreneurs à évoluer ?

Le besoin premier d'un entrepreneur est celui d'avoir un mental de gagnant. C'est à ce niveau que le coaching fait toute la différence.

Par expérience, les entrepreneurs sont très en demande d'un accompagnement sur la gestion du stress, la prise de parole, mais ont surtout besoin de renforcer leur leadership et management. Les startups y ajoutent des besoins liés à la gestion des transitions post levée de fonds.

Quel est votre message aux alumni de CentraleSupélec ?

L'excellence académique ou professionnelle est bénéfique, mais cultiver un mental fort et un amour-propre inconditionnel est l'essence de la vraie réussite. Ces clés guident vers des réalisations encore plus grandes dans tous les aspects de la vie. Le mental, forge la différence, et le développement de soi n'est ni une tendance, ni un luxe, c'est une réelle nécessité à l'épanouissement.

BIO EXPRESS



Entrepreneure, expert-consultante en stratégie et préparatrice mentale, Mariam RAI, Executive Coach (HEC Paris), intervient dans les médias et propose des séminaires en France et à l'international. Son expertise repose sur un parcours pluridisciplinaire comprenant CentraleSupélec Paris - Expert en ingénieries projet, innovation et transformation® - ainsi que divers diplômes en développement humain.

EN BREF

- Premier cabinet en France alliant formation, coaching et préparation mentale (PM)
- Présence internationale : Europe, Afrique, Golfe.
- Approche innovante basée sur des techniques de pointe : Neurosciences, programmation neurolinguistique, analyse transactionnelle, PM, hypnose, sociologie des organisations, etc.
- Pour en savoir plus : www.rai-andco.com

