

Mathilde Johansson

Conférencière – Préparation mentale, gestion du stress et performance durable

Ancienne joueuse de tennis professionnelle, Mathilde Johansson s'est reconvertie en coach de vie et préparatrice mentale, spécialiste de la performance humaine. Forte de son expérience du sport de haut niveau, elle accompagne aujourd'hui les entreprises et leurs collaborateurs dans le développement de compétences clés telles que la gestion du stress, la confiance en soi et la performance durable.

Son parcours lui a permis d'expérimenter concrètement les exigences de la compétition : pression des résultats, gestion des émotions, performance dans la durée, mais aussi les phases de doute, d'échec et de reconstruction. Elle a également vécu des transitions de carrière, lui offrant une compréhension fine des enjeux liés au changement et à l'évolution professionnelle.

Aujourd'hui, elle transpose ces enseignements au monde de l'entreprise à travers une approche pragmatique, humaine et directement applicable.

Palmarès sportif

- 2 finales sur le circuit WTA en simple
- 14 titres ITF en simple
- 26 participations en tournois du Grand Chelem
- Meilleur classement mondial : **59e au classement WTA (2009)**
- 2 sélections en Équipe de France
- Roland-Garros : **3e tour en 2012**, meilleure performance

en Grand Chelem

Faits marquants

- Présidente de l'Union du Tennis Féminin (depuis décembre 2021)
- Consultante TV (depuis 2016)
- Responsable Pôle Formation Girondins de Bordeaux (2019-2021)
- Directrice sportive Open Engie Nantes Atlantique (2017-2021)

Thématiques d'intervention

À travers son expérience du haut niveau, Mathilde Johansson propose une approche concrète de la performance, où exigence et équilibre deviennent des leviers durables de réussite. Découvrez ses thématiques d'intervention en conférence :

- Gestion du stress et des émotions
- Pression, performance et lâcher-prise
- Motivation et engagement dans la durée
- Confiance en soi et posture professionnelle
- Gestion de l'échec et résilience
- Dépassement de soi sans épuisement
- Transition professionnelle et changement de trajectoire

Pourquoi choisir Mathilde Johansson comme conférencière ?

Inviter Mathilde Johansson, c'est faire le choix d'une intervenante qui s'appuie sur une méthodologie directement issue du sport de haut niveau, adaptée aux réalités du monde professionnel. Son approche repose sur des outils simples, concrets et immédiatement transposables en entreprise. Elle alterne partage d'expérience, temps de réflexion et mises en pratique pour favoriser une appropriation rapide et durable des concepts. Le tout s'inscrit dans un cadre bienveillant,

confidentiel et sans jugement, permettant aux participants de s'exprimer librement et d'ancrer de véritables changements dans leur quotidien professionnel.