

Optimiser ses performances grâce à la préparation mentale



Marie GIRARD

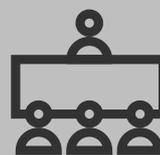
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme des émotions et de stress
- ✓ Connaître les mécanismes de la performance mentale
- ✓ Connaître les freins limitant la performance des collaborateurs / managers
- ✓ Identifier les leviers de la réussite individuelle
- ✓ Connaître les techniques de base de respiration et de la préparation mentale pour la performance individuelle et collective



- + Pédagogie active
- + Ressources individualisées
- + Possibilité d'accompagnement
- + livret de la préparation mentale
- + Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel



Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative vous permettra de vous approprier et expérimenter les outils de gestion des émotions et de la préparation mentale, pour vous aider ou accompagner au mieux vos collaborateurs et vos performances.

Modalités

de formation



Public

Collaborateurs, managers, dirigeants et chefs d'entreprise



Tarif

1 500 €/jour hors frais de déplacement - Intra entreprise

250 €/jour/personne - 6 personnes minimum - Inter entreprise



Durée

1 jour (7 heures)



Pré-requis

Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

- Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)
- **1. Comprendre le mécanisme et le rôle des émotions**
 - Comprendre les émotions, leurs mécanismes et leurs besoins,
 - Connaître leurs limites dans la performance du collaborateur / manager
 - Connaître le liens entre la performance sportive et celle de l'entreprise
- **2. Quels sont les mécanismes du stress ?**
 - Les différents types de stress
 - Les conséquences sur les plans corporel, mental, émotionnel et comportemental.
- **3. Quels sont les outils de la préparation mentale ?**
 - Développer les habilités mentales du collaborateur pour motiver, adapter le discours interne, mieux gérer le stress limitant l'autonomie, l'engagement et la performance, aider à se recentrer, stimuler la confiance en soi, préparer à un évènement
 - Utiliser les outils d'auto positionnement
- **4. Installer les routines de performance**
 - Faire l'état des lieux des habitudes existantes.
 - Constuire une routine de performance
- **5. Installer un climat de bienveillance et de sérénité**
 - Favoriser la récupération physique et mentale
 - Utiliser les techniques de respiration
 - Connaître les techniques de visualisation et d'imagerie mentale