

Méthode Target®

Coaching et préparation mentale dans le sport et l'entreprise

COACH

Méthode Target® est une approche de coaching mental issue du sport de haut niveau. Elle s'applique à des secteurs d'activités et de clientèles variés tels que l'entreprise, les milieux sportif et artistique, les étudiants, les particuliers...

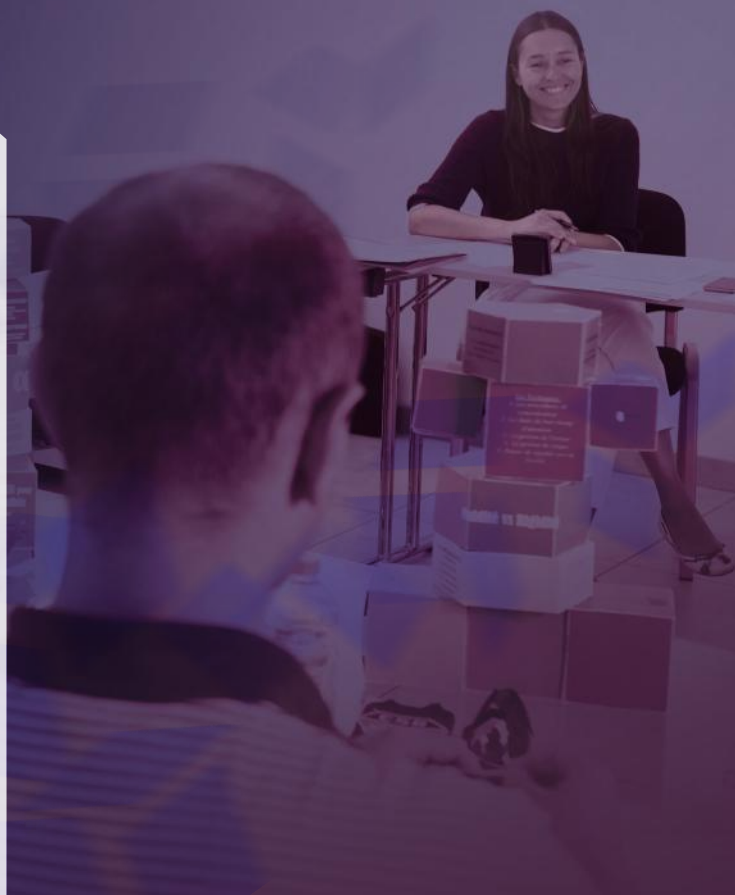
La formation des coachs est centrée sur l'acquisition d'une posture professionnelle et d'outils originaux répondant à des demandes de performance ou de bien-être. L'enseignement structuré par de nombreux supports pédagogiques, favorise l'apprentissage par l'expérimentation et la mise en pratique.

POUR QUI ?

- COACH PROFESSIONNEL
- PRÉPARATEUR MENTAL
- PRÉPARATEUR PHYSIQUE
- ENTRAÎNEUR
- MANAGER
- DIRIGEANT
- FORMATEUR, ENSEIGNANT

POINT FORT :

Une approche conceptualisée qui dispose de nombreux supports pédagogiques rendant l'action très concrète et facilement utilisable. Méthode Target® c'est 12 stratégies et 60 outils pour optimiser la performance mentale.





EN OPTION (au cursus ci-dessus)

COACHING PERSONNALISÉ du futur Coach Expert MT pouvant être associé à chacune des formations ci-dessus (juste avant ou juste après)

SUPERVISIONS individuelles ou collective pour la continuité du suivi

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU CURSUS

Vous serez formé à :

- L'intégration théorique de la Méthode Target®
- La mise en œuvre des différentes techniques et outils
- L'intégration de ces techniques et outils dans une démarche globale de coaching
- L'établissement d'un Diagnostic de Performance Mentale (DPM) ; utilisation du DPM® Expert comme accélérateur de coaching
- La construction et la mise en application d'un plan d'entraînement mental
- L'élaboration d'une stratégie d'intervention
- La posture de coach : proposer des outils tout en laissant le coaché construire ses propres solutions
- L'intégration de la Méthode Target® à votre métier (si vous n'êtes pas coach ou préparateur mental)

LES FONDATEURS

Christian Target a commencé à conceptualiser l'approche Méthode Target® dans les années 90. Fort de ses expériences, il l'a depuis régulièrement fait évoluer pour qu'elle corresponde aux besoins du présent.

Après avoir expérimenté ces nouveaux outils en tant qu'athlète olympique, **Ingrid Petitjean** l'a rejoint en 2009 lors de la structuration de l'approche en tant que méthode et marque, à la naissance de Méthode Target®.

LES RÉFÉRENCES

Enseignée à l'Université depuis plus de 10 ans, la Méthode Target® a fait ses preuves depuis plusieurs olympiades et auprès de grands groupes.

Bibliographie : des ouvrages qui font référence : *La Bible de la préparation mentale (Amphora)* et *Manuel de préparation mentale (Chiron)*.

Plus d'informations sur :

methodetarget.com

POURQUOI VOUS FORMER A L'APPROCHE MÉTHODE TARGET® ?

- Intégrer une approche innovante, concrète et globale à votre posture professionnelle
- Disposer de nombreux outils originaux et rapidement applicables par vos clients
- Utiliser le DPM® pour évaluer les points forts et les axes de progrès de votre client
- Vous spécialiser en performance mentale auprès d'une méthode qui fait référence
- Avoir la possibilité de rejoindre l'équipe des coachs experts MT

EN BREF

- 17 jours de formation répartis en 7 modules
- Des stages centrés sur la pratique
- De nombreux supports pédagogiques de qualité
- Des groupes de petite taille : 4 à 12 stagiaires pour 1 ou 2 intervenants
- Des formateurs issus du sport de haut niveau et experts de la méthode : Christian Target et Ingrid Petitjean