

Les Essentiels MT2

Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

Ce séminaire met en action le stagiaire dans la pratique des exercices MT vis-à-vis d'un coaché. Il aura à les conduire à d'autres stagiaires, en binôme et en groupe, de bout en bout, c'est-à-dire des phases de consignes, explications et objectifs, à la mise en œuvre, puis le débriefing.

PROGRAMME

Les techniques et outils pratiqués seront essentiellement ceux des blocs énergie, émotion et estime de soi :

- **Potentiel Energie** : se relâcher pour être disponible. Se ressourcer.
Exercices de relâchement, de relaxation et d'imagerie
- **Potentiel Emotionnel** : Se placer dans l'état mental adapté.
Pratique du Switch émotionnel, Emostat.
- **Potentiel Motivation** : Fixer et visualiser ses objectifs, en lien avec les raisons d'être.
- **Potentiel Estime de soi** : les raisons d'être, fiche SHAS. Exercice d'imagerie pour déconstruire les croyances limitantes.

Seront également abordés, au choix, en fonction des besoins des stagiaires :

- **Stratégie d'apprentissage** : programme mental de correction, répétition mentale.
- **Concentration** : exercice d'orientation de l'attention, exercices d'endurance et de flexibilité de l'attention.
- **Prendre du recul** grâce à la position Meta.
- **Colorer le négatif** en positif.

Moyens pédagogiques, organisation :

La formation s'organisera autour d'ateliers de pratiques essentiellement. Quelques apports théoriques seront également présents.

INFORMATIONS

Public concerné

Ce séminaire s'adresse à tout professionnel d'acquérir de compétences en préparation mentale et souhaitant intégrer l'approche MT sans sa pratique professionnelle.

Pré-requis

Avoir déjà été formé à l'approche Méthode Target.

Objectifs

A l'issue de cette formation le stagiaire saura animer en individuel et en collectif des outils phares de la Méthode Target. Il saura faire pratiquer les outils et techniques de gestion de l'énergie, des émotions et de l'estime de soi. Il saura également faire pratiquer les exercices pour optimiser l'apprentissage et le potentiel de concentration.

Supports pédagogiques

- Des supports d'exercice
- Le livre de la Méthode Target

Formateur

Ingrid PETITJEAN : Formatrice, coach et préparateur mental. Sportive de haut niveau en voile. Coach certifiée (Ecole Vincent Lenhardt). Diplômée Universitaire de Coaching et Performance Mentale.

Validation / Sanction

Une attestation sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Contact

Ingrid PETITJEAN

Email : ingrid.petitjean@methodetarget.com

Téléphone : 06 63 68 37 32

Site : www.methodetarget.com

Tarifs visibles sur le site. Possibilité d'établir une convention de formation.