

*Que vous soyez déjà coach préparateur mental, ou bien manager ou entraîneur, cette formation vous apprendra à utiliser les techniques, outils et stratégies de la Méthode Target dans le but d'accompagner les individus en préparation mentale ou coaching.*

## PROGRAMME

Ce stage a pour objectif de former à l'application de la Méthode Target en tant qu'accompagnant. Il sera centré sur les techniques d'entretien, l'analyse des situations et diagnostics associés à la construction d'une entreprise d'intervention.

### Contenus :

- Présentation des 4 étapes et 6 critères de réussite du coach MT
- Etablissement d'un diagnostic
- Construction d'une stratégie d'intervention
- Construction d'une planification d'entraînement mental
- Techniques d'entretien : théorie et pratique. Comment conduire un entretien ? Développement des capacités d'écoute
- Mise en situations multiples et d'étude de cas

### Moyens pédagogiques, organisation

Le cours alterne entre des apports théoriques et des mises en situation individuelles et collectives, l'essentiel étant basé sur de la pratique. La vidéo pourra être utilisée pour le débriefing des mises en situation.

## INFORMATIONS

### Public concerné

Ce cursus s'adresse à toute personne désireuse d'accompagner des personnes en coaching et préparation mentale, ou d'intégrer les techniques de coaching et performance mentale à sa pratique professionnelle (manager, dirigeant, ...)

### Pré-requis

Avoir un niveau de connaissance de base de la Méthode Target (en ayant participé au stage Les Essentiels ou au DU).

### Objectifs

À l'issue de cette formation le stagiaire :

- Aura des compétences techniques et théoriques concernant les outils, techniques et stratégie de la Méthode Target
- Aura acquis des compétences pour mener un entretien individuel de coaching
- Saura établir un diagnostic et une stratégie d'accompagnement dans le cadre d'un accompagnement individuel de performance mentale
- Saura intégrer ces nouvelles compétences à son métier d'entraîneur ou manager

### Supports pédagogiques

- Des supports d'exercices
- Le livre 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.

Claudine STEFANELLI : Psychologue. Coach Expert MT.

### 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](mailto:ingrid.petitjean@methodetarget.com) Téléphone : 06 63 68 37 32 Site : [www.methodetarget.com](http://www.methodetarget.com) Tarifs visibles sur le site. Possibilité d'établir une convention de formation.