

Défi sportif ou professionnel, ou tout simplement développement personne ? Ce stage vous apportera les techniques et outils de la préparation mentale pour booster votre confiance. Vous pourrez notamment mieux gérer vos émotions et le stress, développer votre estime de soi, optimiser votre énergie, stimuler votre motivation, améliorer votre concentration et affiner votre processus de prise de décision, dans un objectif de performance ou de bien-être.

Ce stage est également le premier module de la formation certifiante « Coach Expert Méthode Target » (plus d'informations sur le site).

## PROGRAMME

### STRATÉGIES FONDAMENTALES

Ces deux premiers jours abordent essentiellement le triangle de base du Modèle de Performance Mentale : Emotions, Estime, Energie.

#### Jour 1 :

- Présentation du Modèle de Performance Mentale (MPM) et du Profil d'Aptitude au Défi
- Potentiel Estime de soi : les Raisons d'être
- Potentiel Energie : se relâcher pour être disponible. Se ressourcer

#### Jour 2 :

- Potentiel Emotionnel : se déplacer dans l'état mental adapté
- Potentiel Motivation : Fixer et visualiser ses objectifs, en lien avec les raisons d'être

### STRATÉGIE D'APPLICATION

Ces deux jours abordent plus spécifiquement la préparation à un défi, la concentration, la gestion de l'erreur. On y propose aussi une séance de coaching individuelle pour personnaliser l'intégration du contenu dans 4 jours de formation.

#### Jour 3 :

- Stratégie du Attaquer fort pour être performant au moment voulu
- Les routines de concentration
- Activer les sensations pour accéder à la fluidité

#### Jour 4 :

- Gestion de l'erreur
- Applications pratiques du « Attaquer fort ».
- Coaching individuels : entre 45min et 1h par personne, répartis sur les quatre jours

### Moyens pédagogiques, organisation :

Avant la formation, les stagiaires remplissent un questionnaire qui établit leur Diagnostic de Performance Mentale® individualisé. Le cours alterne entre des apports théoriques et des mises en situations individuelles et collectives, l'essentiel étant basé sur de la pratique.

## INFORMATIONS

### Public concerné

Ce séminaire s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer sa performance mentale, ou ses connaissances en préparation mentale, que ce soit dans le milieu sportif, professionnel ou personnel. C'est également la première étape du cursus de certification Coach Méthode Target.

### Objectifs

A l'issue de cette formation le stagiaire aura :

- Une meilleure gestion de ses émotions
- Travaillé sur ses raisons d'être et ses objectifs.
- Une meilleure maîtrise de son énergie

### Supports pédagogiques

- Votre diagnostic de performance mentale (DPM)
- Des supports d'exercices
- Le livre de la Méthode Target

### Formateur

Ingrid PETITJEAN : Formatrice, coach et préparateur mental. Ancienne 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 :  
ingrid.petitjean@methodetarget.com  
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.