

# Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

## FORMATION 2020

*Durée et lieux* : 3 jours à Nice. *SIRET* : 4890670410002 ;

*Déclaration d'activité Organisme de Formation* :

93.13.14538.13\*, *ID DD* : 0012255 ;

*Email* : [ingrid.petitjean@methodetarget.com](mailto:ingrid.petitjean@methodetarget.com)

## PUBLIC CONCERNÉ

Ce cursus s'adresse à toute personne désireuse d'accompagner des personnes en coaching et préparation mentale, s'engageant dans le cursus de certification MT.

## PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la première étape du cursus Coach expert MT.

## OBJECTIFS

A l'issue de cette formation le stagiaire :

- Saura identifier différentes typologies de PAD.
- Saura établir un diagnostic de performance mentale.
- Saura utiliser le DPM pour établir une stratégie d'accompagnement dans le cadre d'un accompagnement individuel.
- Saura utiliser le DPM comme support d'une séance de coaching.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Votre Diagnostic de Performance Mentale (DPM) et celui d'un de vos coachés.
- Le livre La Méthode Target

## FORMATEURS

**Petitjean Ingrid** : Formatrice, coach et préparateur mental. Coach certifiée (Ecole Vincent Lenhardt). Diplômée Universitaire de Coaching et Performance Mentale.

**Ou Christian Target** : Formateur, coach et préparateur mental. Créateur de Méthode Target.

## VALIDATION / SANCTION

Une attestation sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation. Ce cursus certifie le stagiaire en tant que coach expert MT.

## ACCESSIBILITE

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

# STAGE EXPERTISE DPM

## Diagnostic de Performance Mentale – MT3

### PERFECTIONNEMENT AU DPM

Ce séminaire est destiné à perfectionner l'utilisation du diagnostic de performance mentale (DPM). Le stagiaire apprendra à utiliser le DPM comme information globale (et détaillée) de l'état mental actuel du coaché, au travers ses niveaux de potentiel de performance mentale déclarés dans le questionnaire, comme aide au coaching de situation et comme élément dynamique de progrès vers un meilleur équilibre et une meilleure performance mentale du coaché.

Les contenus pédagogiques s'organiseront autour d'apports théoriques, d'études de cas, d'entraînements au coaching avec utilisation du DPM comme élément de diagnostic ainsi que d'ateliers d'analyse et d'explicitation des DPMs.

### Moyens pédagogiques, organisation :

Avant la formation, les stagiaires remplissent un questionnaire qui établira leur DPM individualisé. Ce document servira de support pédagogique. La formation alternera des apports théoriques et des mises en situation diverses : atelier collectif de typologie de PAD, étude de cas d'une équipe, co-coachings individuels, ...

## CONTENU ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES