

Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

FORMATION 2020

Durée: 4 jours (29 h) ; Lieu : Marseille

Tel : 06 63 68 37 32 ;

Email : ingrid.petitjean@methodetarget.com

SIRET : 4890670410002 ; Déclaration d'activité Organisme de Formation : 93.13.14538.13*

PUBLIC CONCERNÉ

Ce séminaire s'adresse à toute personne désireuse d'acquérir des compétences en performance mentale.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation le stagiaire :

- Disposera d'outils et techniques à propos de la gestion des émotions et de l'énergie.
- Saura comment faire émerger des raisons d'être et fixer des objectifs et ainsi optimiser l'estime et la motivation.
- Aura des outils pour optimiser la concentration et accéder à la fluidité pour être efficace dans sa prise de décisions.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Votre diagnostic de performance mentale (DPM)
- Le livre La Bible de la Préparation Mentale

FORMATEUR

Petitjean Ingrid :

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.

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.

LES ESSENTIELS 1 DE LA METHODE TARGET

Coaching et Préparation Mentale

Défi sportif ou professionnel ? Ce stage vous apportera les techniques et outils de la préparation mentale pour booster la confiance. Vous saurez notamment comment mieux gérer les émotions et le stress, développer l'estime de soi, optimiser l'énergie, stimuler la motivation, améliorer la concentration, et affiner le processus de prise de décision.

LES ESSENTIELS 1 : STRATEGIES 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 et du PAD.

Potentiel Estime de soi : raisons d'être et croyances.

Potentiel Energie : se relâcher pour être disponible. Se ressourcer.

JOUR 2 :

Potentiel Emotionnel : Se placer dans l'état mental adapté.

Potentiel Motivation : Fixer et visualiser ses objectifs, en lien avec les raisons d'être.

LES ESSENTIELS 1 : STRATEGIES D'APPLICATION

Ces deux jours abordent plus spécifiquement la préparation à un défi, la concentration, la gestion de l'erreur et les stratégies d'apprentissage. On y propose aussi une séance de coaching individuelle pour personnaliser l'intégration du contenu des 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 :

Stratégies d'apprentissage.

Gestion de l'erreur.

Applications pratiques stratégie du "Attaquer fort".

Coachings individuels : entre 45mn et 1h par personne, répartis sur les quatre jours.

Moyens pédagogiques, organisation :

Avant la formation, les stagiaires remplissent un questionnaire qui établira leur Profil d'Aptitude au Défi© individualisé. Le cours alterne entre des apports théoriques et des mises en situations individuelles et collectives, l'essentiel étant basé sur de la pratique.

CONTENU ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES