

# Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

## FORMATION

Durée et lieux : 3 jours (23 h.) à Marseille.

Tel : 06 63 68 37 32 ; Email :

ingrid.petitjean@methodetarget.com

SIRET : 4890670410002 ; Déclaration d'activité Organisme

de Formation : 93.13.14538.13\* ; ID datadock : 0012255

## PUBLIC CONCERNÉ

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

## PRÉ-REQUIS

Avoir déjà été formé à l'approche Méthode Target (stage MT1 ou DUCPM).

## OBJECTIFS

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

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Des supports d'Exercice
- Le livret d'exercices Méthode Target

## 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 2 DE LA METHODE TARGET

### Coaching et Préparation Mentale

#### STAGE LES ESSENTIELS MT2

Ce séminaire met en action le stagiaire dans la pratique des exercices MT vis-à-vis d'un coaché. Il aura à 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.

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. Des apports théoriques seront également présents.

CONTENU ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES