

FORMATION 2020

Durée et lieux : 4 jours à Marseille.

SIRET : 4890670410002 ; Déclaration d'activité Organisme de Formation : 93.13.14538.13 ; ID DD : 0012255 ;*

Email : ingrid.petitjean@methodetarget.com

PUBLIC CONCERNÉ

Ce cursus s'adresse à toute personne désireuse d'accompagner des personnes en coaching et préparation mentale.

PRÉ-REQUIS

Avoir un niveau de connaissance de base de la Méthode Target (en ayant participé au stage Les Essentiels, au DU, ou à l'examen interne).

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation le stagiaire :

- Aura des compétences techniques et théoriques concernant les outils, techniques et stratégies 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 en préparation mentale.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Des supports d'Exercices
- Le livre La Méthode Target, déjà acquis lors du séminaire Les Essentiels.

FORMATEUR

Petitjean Ingrid :

Formatrice, coach et préparateur mental.

Diplômée Universitaire Coaching et Performance Mentale.

Ancienne Sportive de haut niveau en voile.

Coach certifiée (Ecole Vincent Lenhardt).

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.

LE COACHING

METHODE TARGET – MT4

Coaching et Préparation Mentale

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 des individus en préparation mentale ou coaching.

CONTENU ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

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 stratégie d'intervention.

JOURS 1 et 2 :

- Présentation des cartes du coaching.
- Etablissement d'un diagnostic.
- Construction d'une stratégie d'intervention.
- Construction d'une planification d'entraînement mental.
- Pratique d'un entretien 0.

JOUR 3 et 4 :

- Techniques d'entretien : théorie et pratique. Comment conduire un entretien d'explicitation. Développement des capacités d'écoute.
- Mise en situations multiples et études de cas.
- Pratique des séances 1 et 2.

Moyens pédagogiques, organisation :

Le cours alterne entre des apports théoriques et des mises en situations individuelles et collectives, l'essentiel étant basé sur de la pratique.

La vidéo pourra être utilisée pour le débriefing des mises en situation.