

# Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

## FORMATION 2020

Durée : 4 jours (28 h) à Marseille ; Tel : 06 63 68 37 32 ;  
 Email : [ingrid.petitjean@methodetarget.com](mailto: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 de favoriser les dynamiques collectives, la cohésion des équipes, la communication, et ayant déjà des connaissances solides MT.

## PRÉ-REQUIS

Connaissance des fondamentaux MT.

## OBJECTIFS

A l'issue de cette formation le stagiaire :

- Disposera d'outils concrets pour accompagner les équipes, et améliorer leur cohésion.
- Aura des connaissances pour améliorer l'efficacité de l'équipe en action, en maîtrisant les stratégies d'influences, les bulles de concentration, le leadership.
- Aura des outils pour optimiser sa concentration et accéder à la fluidité pour être efficace dans sa prise de décisions en équipe.

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Le Votre diagnostic de performance mentale collective (DPMco).
- Des supports d'Exercices

## FORMATEURS

**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.

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

## 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.

## COHESION - COMMUNICATION

### METHODE TARGET

#### La Performance Mentale Collective

Que vous soyez dans une posture d'accompagnant ou celle de manager, dirigeant, entraîneur, ... vous travaillez en équipe et cherchez à améliorer la dynamique collective ? Ce stage traitera des stratégies d'influence, de la cohésion des équipes, de la communication interpersonnelle, du leadership et des étonnantes marges de progrès recelées par un groupe. Les outils spécifiques MT, originaux, puissants et testés au plus haut niveau sportif y seront développés afin de renforcer et réorienter la performance et l'équilibre des équipes pour une performance optimale

Ce stage a pour objectif de vous donner des outils concrets et des techniques pour améliorer l'efficacité relationnelle des équipes.

#### Les thèmes suivants seront abordés :

- Comment utiliser le DPM collectif dans le cadre d'une cohésion d'équipe ?
- La fixation d'objectif dans un groupe.
- Les raisons d'être collectives d'une équipe.
- Tirer le meilleur de l'outil des Attentes Mutuelles.
- Identifier et maîtriser les stratégies d'influence.
- Les différents types de leadership.
- Les bulles de concentration collectives.
- La communication interpersonnelle.

#### Moyens pédagogiques, organisation :

Avant la formation, les stagiaires remplissent un questionnaire qui établira leur Diagnostic de Performance Mentale© (DPM) individualisé, et le DPM collectif de l'équipe des stagiaires. Le cours alterne entre des apports théoriques et des mises en situations individuelles et collectives, l'essentiel étant basé sur de la pratique. Le groupe de stagiaires est terrain d'expérimentation des apports faits tout au long de la formation.

CONTENU ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES