

## Programme de formation

### Gestion du Stress au travail

#### CONTACT DE L'ORGANISME

Axel TARGET

#### DATES OU PERIODE

« A définir »

#### DURÉE

1 jour / 8h

#### LIEU DE FORMATION

Formation à distance en visioconférence

#### TARIFS

300€TTC

#### PRESENTATION DE LA FORMATION

Cette formation est spécialement conçue pour répondre aux défis inhérents aux environnements professionnels où la pression et les échéances sont monnaie courante.

La réalité du monde du travail actuel exige des individus une capacité accrue à gérer le stress, en particulier lorsqu'il précède des moments critiques tels que des échéances importantes, des présentations, des entretiens, des prises de parole en public, etc....

Cette formation vise à fournir aux participants un ensemble de techniques et d'outils avancés, soigneusement sélectionnés, afin de développer des compétences de gestion du stress. Les participants acquerront des connaissances pratiques et des stratégies éprouvées pour faire face aux défis professionnels avec calme et efficacité, améliorant ainsi leur performance globale.

#### PUBLIC VISÉ

Tout Public.

#### PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Pour s'inscrire à la formation, contactez-nous par le formulaire de contact présent sur notre site [methodetarget.com](http://methodetarget.com) ou par email à l'adresse suivante : [contact@methodetarget.com](mailto:contact@methodetarget.com).

Vous pouvez également nous contacter au numéro suivant : 06.72.64.21.18

Nous vous contacterons dans un délai de 72 heures (jour ouvré).

La formation pourra débuter au plus tard 3 mois après la finalisation de l'inscription.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre comment fonctionne la préparation mentale et quels sont ses éléments de potentiel
- Construire une procédure de concentration
- Développer des outils et techniques spécifiques à la gestion du stress
- Comprendre et Développer l'anxiété positive

## CONTENU

- Présentation du/des stagiaire(s) + Recueil des attentes et problématiques
- Présentation du Modèle de Performance Mentale (MPM) et du Profil d'Action (PA)
- Évaluation des potentiels mentaux à l'aide du Diagnostic de Performance Mentale (DPM)
- **Présentation de la procédure de concentration « Attaquer Fort et Juste ».**
  - Parcours P1 de la phase de concentration de la procédure de « Attaquer Fort et Juste »
- Apprentissage des outils A1 de gestion du stress pour accéder à « l'anxiété positive »
  - Exercice de Respiration Abdominal + Exploitation individuelle
  - Exercice de situation de Fluidité Bien-Être + Exploitation individuelle
  - Exercice de relâchement- Disponibilité + Exploitation individuelle
- **Construire sa procédure de concentration** : comment et quand utiliser au bon moment ces 3 exercices A1 de gestion du stress sur le parcours P1 avant l'attaque du défi ?
- Mise en place d'un programme d'entraînement mental

## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Méthodes expositive, active et participative
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences

- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

#### Moyens pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du/des participant(s)
- Utilisation du Modèle de Performance Mentale
- Utilisation du PAD-Outil
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Exercices d'application pratique
- Échanges sur expérience vécue par les participants

#### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique
- Prévoir un ordinateur, une caméra ainsi qu'un micro le jour de la formation

#### Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

#### Contact de l'organisme :

<p><b>Christian TARGET</b></p> <p><u>Fonction</u> : Dirigeant, Formateur et responsable pédagogique</p> <p><u>Téléphone</u> : 06.03.44.15.46</p> <p><u>Adresse email</u> : <a href="mailto:contact@methodetarget.com">contact@methodetarget.com</a></p>	<p><b>Axel TARGET</b></p> <p><u>Fonction</u> : Responsable administratif et Référent Handicap</p> <p><u>Téléphone</u> : 06.72.64.21.18</p> <p><u>Adresse email</u> : <a href="mailto:axel.target@methodetarget.com">axel.target@methodetarget.com</a></p>
---	---

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Nos formations sont accessibles pour les personnes en situation de handicap. Nous vous proposerons des solutions d'adaptations (exemple : supports de formations, rythme de la formation, soutien pédagogique, etc.) et d'aménagements en fonction de vos besoins. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent handicap pour plus d'informations.
- Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par e-mail. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adapter.

- Formation synchrone, réalisée à distance en visioconférence via l'application Zoom/Google MEET/ Microsoft Teams
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : 06.72.64.21.18 / axel.target@methodetarget.com

## **POUR ALLER PLUS LOIN :**

- « La Bible de la Préparation Mentale » Édition Amphora
- « Les cahiers de préparation Mentale » Volume 1 à 5, Édition Amphora
- Séance de coaching individuelle Diagnostic de Performance Mentale + Débriefing