

## “ Maître en œuvre sa préparation mentale “

Public concerné : tous publics

L'enjeu : dans un environnement volatile, complexe, incertain, ambiguë, la préparation mentale n'est pas réservée uniquement aux sportifs mais bien à l'ensemble des acteurs de l'entreprise afin de développer sa performance optimale

Le bénéfice pédagogique : à l'issue de cette formation, l'apprenant sera en mesure de mettre en œuvre sa préparation mentale en développant des outils issus des sciences cognitives parfaitement accessibles et simple d'utilisation.

Ces outils ont fait l'objet de recherches scientifiques abouties et donnent des résultats très significatif dans la recherche de la performance optimale.

Durée de la formation : 5 à 7 journées.

Contenu :

### **Mettre en place un programme motivationnel personnalisé**

L'objectif est d'augmenter le niveau de motivation naturelle du professionnel pour lui permettre de produire les efforts nécessaires à l'atteinte de la performance individuelle désirée et attendue par l'entreprise.

De pouvoir éviter les effets pernicioeux qui accompagnent un niveau de motivation insuffisant à la performance

Mais de pouvoir également remonter la motivation sur des appuie défailants.

## ❑ Développer un profil d'aptitude au défi

L'objectif est de pouvoir mesurer nos aptitudes face aux défis.

Savoir identifier au-delà de ses perceptions, quelles sont les exigences particulières qui sont liées à l'enjeu du défi.

Quelles ressources dont je dispose et déséquilibre sont mis en perspective avec l'outil PAD

## ❑ Fixer des objectifs de performance personnalisés (Processus d'objectifs de moyens et de résultats)

L'objectif est de permettre au professionnel de se projeter dans une perspective capable de soutenir son engagement en cas d'échec, et de viser des objectifs favorisant sa performance dans les 3 temps court/moyen/long terme

## ❑ Identifier et mettre en place des activités routinières

L'objectif est de permettre au professionnel d'augmenter sa performance individuelle.

De remplacer ses habitudes génératrices de sous-performance par des comportements individuels générateurs de performance dans la réalisation de ses tâches professionnelles

## ❑ Optimiser son "discours interne"

En lien avec les objectifs professionnels, ce travail permet dans un contexte professionnel donné, de remplacer son discours interne négatif générateur de contre-performance par un discours interne adapté à sa personnalité.

Être capable de soutenir et d'améliorer sa performance individuelle

## ❑ **Surmonter les états de mauvais stress...**

Cette action permet au professionnel, dans un contexte donné, de diminuer ou stopper la présence d'un mauvais stress et ses effets limitants sur sa performance et sur la réalisation des objectifs visés.

## ❑ **La confiance en soi et l'affirmation de soi**

La confiance et l'affirmation de soi sont des représentations qu'un individu a de ses capacités physique et mentales

Comment consolider ou renforcer les appuis de la confiance et de l'affirmation de soi par un outil exploratif qui sera mettre en évidence de réelles ressources nécessaires au service de sa propre performance.

## ❑ **L'imagerie mentale au service de la performance professionnelle**

L'imagerie mentale est une technique dont l'efficacité a été maintes fois vérifiée et confirmée par les recherches en psychologie du sport.

Ainsi, plusieurs études démontrent que le fait d'imaginer un geste permet d'en améliorer la réalisation.

L'utilisation de l'imagerie permet d'optimiser l'apprentissage et la performance de tâches à consolider et à développer.

## ❑ **La concentration**

L'Etat de concentration est un levier incontournable de la performance.

Savoir travailler dans un tunnel de concentration pour améliorer sa pleine conscience dans un environnement bruyant et parasitant non propice à une bonne concentration

⇒ **Les outils qui seront déployés :**

1. *Le diagnostic de la pyramide de la performance à 3 niveaux*
2. *Etablir son programme motivationnel*
3. *La fixation d'un objectif de moyen et de résultat performant*
4. *La confiance et l'affirmation de soi*
5. *Les routines performantes*
6. *Les discours internes*
7. *L'imagerie mentale au service de la performance professionnelle*
8. *Le tunnel de concentration*
9. *La gestion du stress*
10. *LE PAD (Le profil d'aptitude au défi)*

❑ **Moyens techniques et autres :**

- Supports ateliers, rétroprojecteur, paperboard.
- Outils de travail issus des sciences cognitives
- Vidéo et audio.
- Contenu de formation en format prise de note pour les participants.

❑ **Mode d'évaluation :**

- Évaluation réalisée dans les ateliers collectifs et individuels pendant le déroulé de la formation.
- Jeux de rôle sur une situation choisie par l'apprenant.
- Questionnaire sous forme de Quiz.

**Mode de suivi :**

- Point individuel avec le commanditaire de la formation sur les actions opérationnelles réalisées
  - Échéance à prévoir sur l'impact de la formation : de 3 à 6 mois
- Des réunions d'échanges et de partages peuvent être organisées. (Optionnel)

**Prérequis : Aucun**

**Modalités et délais d'accès :**

A la réception de votre demande d'information et d'inscription, Nous vous envoyons un devis, et le programme de formation détaillé dans les 2 jours qui suivent votre demande.

Votre inscription sera validée dès retour du devis et de la convention de formation signés.

A réception des documents d'inscriptions validés, et sous un délai de 48heures, le formateur prendra contact avec vous, pour convenir des dates de formations.

Nous réaliserons également une étude de vos attentes et besoins sur le thème de formation choisie. Une évaluation des compétences avant, pendant, et à l'issue de la formation à chaud, sera réalisée, afin de mesurer les acquis.

**Information importante :**

Merci de nous faire part de toute situation de handicap afin d'adapter nos conditions