

## Programme de la formation ou de l'atelier

### Intitulé de la formation

Préparation mentale

### Durée

2 jours

Soit 14 heures

### Public

Toute personne qui souhaite développer ses capacités à atteindre ses objectifs.

### Prérequis

Aucun prérequis

### Objectifs / compétences visées

#### *Objectifs opérationnels*

Savoir se préparer pour être en capacité d'atteindre plus facilement ses objectifs

#### *Objectifs pédagogiques*

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Mesurer son niveau de motivation par rapport à un objectif donné
- Appliquer les techniques de préparation physique, émotionnelle, cognitive et énergétique pour atteindre son objectif

### Contenu

J1 : la motivation et techniques de préparation mentale (1/2)

- Définition et facteurs de motivation / démotivation
- Les différentes techniques de préparation
- Outils de préparation physique
- Plan d'action

J2 : les techniques de préparation mentale (2/2)

- Préparation physique (suite)
- Préparation émotionnelle
- Préparation cognitive
- Préparation énergétique
- Plan d'action

### Méthodes

Apports théoriques, autodiagnostic individuels, échanges d'expériences, exercices, élaboration de plans d'actions.

### **Moyens techniques et pédagogiques**

Salle de taille suffisante pour réaliser des travaux en sous-groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

### **Modalités d'évaluation**

J1 : quizz, fiche d'exercice

J2 : quizz, retour des plans d'action et définition des nouvelles actions

### **Modalités et délais d'accès**

Demande de renseignement et inscriptions directement auprès de État d'Esprit Coaching (voir contact).

La mise en place de la formation est faite à partir de 6 inscriptions.

La formation a lieu à Lyon, dans une salle louée à cet effet. Le lieu exact est choisi en fonction du nombre de participants.

### **Les tarifs**

220 euros pour les deux jours de formation (possibilité de paiement en 3 fois sans frais)

10% de réduction pour chaque personne que vous parrainez et qui s'inscrit à la formation.

### **Contact**

Sylvaine Weber

[Sylvaine.weber@orange.fr](mailto:Sylvaine.weber@orange.fr)

06 15 88 08 31

### **Accessibilité aux personnes handicapées**

Les personnes porteuses d'un handicap sont priées de le signaler lors de leur inscription de manière à valider avec la formatrice les possibilités de suivre la formation. Si nécessaire, un lieu de formation adapté facilitant l'accès de la personne sera envisagé.