

Exemple de PROGRAMME DE LA FORMATION

Intitulé de la formation

Préparation mentale

Durée

2 jours, séparés d'au moins 15 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

Inscriptions des participants auprès du service interne en charge selon les délais prévus par la structure.

Mise en place de la formation selon les souhaits de la structure, au minimum 3 semaines après signature du contrat avec État d'Esprit Coaching.

Les tarifs

Nous consulter

Contact

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Selon vos capacités d'accueil