

Optimiser son management grâce aux outils de préparation mentale

Public concerné

- > Managers d'équipes, entraîneurs, éducateurs, directeur structure sportive

Durée

2 journées soit 14h de formation.

Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche d'analyse des besoins à compléter en amont

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > *Comprendre les mécanismes de la performance mentale d'un sportif*
- > *Savoir identifier leurs freins et leurs leviers de réussite*
- > *Utiliser des outils concrets dans sa pratique de manager ou entraîneur*

PROGRAMME

S'approprier la préparation mentale

- > Définir la préparation mentale : origines et socles théoriques
- > Construire le schéma de la performance
- > Identifier les leviers de la réussite individuelle
- > Les différents rôles de l'entraîneur

La confiance en soi

- > L'estime de soi : apprendre à se connaître
- > Identifier les signaux faibles de son sportif
- > 10 outils pour améliorer la confiance en soi

Optimiser son management grâce aux outils de préparation mentale

La gestion du stress et des émotions

- > Ecouter et apprivoiser les émotions
- > Travailler le relâchement et la relaxation
- > (Re)Mobiliser ses ressources

La concentration

- > Fixer des objectifs SMART
- > Réaliser l'imagerie mentale
- > Focus : les mécanismes mentaux de la douleur rapport à la douleur

Application en tant que manager ou entraîneur

- > Mieux connaître ses collaborateurs
- > Adapter sa communication et son management aux profils de son équipe
- > Solutions à apporter en cas de dysfonctionnement dans le groupe

Optimiser son management grâce aux outils de préparation mentale

MODALITÉS DE LA FORMATION

Assistance et moyens pédagogiques

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

Supports pédagogiques

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

Suivi de l'exécution et appréciation des résultats

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

CONDITIONS TARIFAIRES

Intra-entreprise :

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

Modalités d'accès handicap : Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

Le + de la formation

- > Exercices pratiques individualisés
- > Jeux de rôles et exercices collectif