

## Obtenir un mental gagnant

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

Ref : YFOMG/22

#### **« Gagner en performance en exploitant ses qualités mentales »**

- Etre capable de développer sa performance individuelle en découvrant les pouvoirs du mental
- Etre capable de se mettre en action en comprenant ses freins psychologiques pour mieux les lever
- Etre capable de développer sa performance individuelle en renforçant son mental par des techniques de préparation mentale sportive
- Pouvoir oser dans sa prise de décision en se préparant efficacement et en dynamisant son mental

### **CONTENU DE LA FORMATION :**

#### **1<sup>er</sup> Jour : LA DEFINITION DU MENTAL ET SON RÔLE DANS LA PERFORMANCE**

- Situer le fonctionnement du mental (personnalité, émotions et pensées)
- Identifier la relation du mental à celle de la performance
- Les idées sur le mental (inné, acquis, conditionnement)
- Analyser les profils des vainqueurs et des perdants (leaders sportifs et entrepreneurs)

Travaux pratiques : plans d'action, sessions de training, vidéos sur le sport de haut niveau...

#### **2<sup>ème</sup> jour : MUSCLER SON MENTAL**

- Consolider vos talents et vos compétences
- Lever les freins des croyances limitantes
- Renforcer les priorités et les axes pour donner un cap
- Renforcer son dialogue interne et ses pensées positives (gestion des émotions)
- Augmenter la confiance en soi

#### **3<sup>ème</sup> jour PREPARATION INDIVIDUELLE DU VOTRE MENTAL**

- Visualiser vos succès
- Prendre le stress à contre pied
- Dompter son engagement
- Développer la pensée créative
- Renforcer sa motivation

Travaux pratiques : plans d'actions, sessions de training, vidéos sur le sport de haut niveau...

## Obtenir un mental gagnant

### **PUBLIC CONCERNE :**

Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur mental et leurs émotions.

### **PRE-REQUIS :**

Aucun pré requis n'est demandé pour cette formation.

### **LES MODALITES PEDAGOGIQUES :**

La pédagogie est participative et alterne tous les éléments suivants :

- ▶ Support de formation
- ▶ Un profil sur ses compétences mentales
- ▶ Etudes de cas et mise en situations
- ▶ Tests de profil mental comme un sportif
- ▶ Techniques d'écoute proactive, de questionnement (communication)
- ▶ Apports théoriques illustrés d'exemples liés aux sports de haut niveau
- ▶ Vidéos
- ▶ Plans d'actions personnalisés
- ▶ Mises en situations pratiques

### **LES MODALITES D'EVALUATION :**

A l'issue de la formation, les modalités d'évaluation des compétences se feront par:

- ▶ L'obtention des résultats du stagiaire tout au long de sa formation sur les mises en situations, les cas pratiques, les sessions de training et de Quizz
- ▶ Un QCM en fin de formation pour valider les connaissances de la formation corrigé par le formateur d'une durée 1 heure.

### **LES MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

- ▶ **Durée** : 24 heures de formation (sous format présentiel) soit 3 journées
- ▶ **Date** : à déterminer
- ▶ **Horaires** : de 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00 ou en séquentiel
- ▶ **Lieu** : YOU PERF, 26 rue de la tuilerie, 37550 Saint-Avertin - France
- ▶ **Accessibilité** : pour personnes handicapées : oui
- ▶ **Formateur** : LEHOUX Christophe (Ingénieur Coach certifié et expert en coaching d'équipe)
- ▶ **Coût** : 1500 euros HT par stagiaire en Inter 3000 euros HT (8 personnes max)
- ▶ **Contact** : M LEHOUX Christophe : c.lehoux@youperf.com / +33 6 12 78 33 06