

Développer ses performances mentales

Cette formation vous apportera les outils indispensables pour vous donner un mental à tout épreuve en vue de vos échéances importantes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer sa préparation psychologique avant et après une échéance importante.
- Gérer le stress et les conflits internes pouvant aboutir à une contre-performance.
- Savoir utiliser les stratégies mentales de la réussite, de la fixation d'objectifs.
- Savoir agir sur sa motivation individuelle.

CONTENU DE LA FORMATION

L'AUTO LEADERSHIP

- La pensée positive, l'importance de nos perceptions.
- La responsabilité individuelle.
- Les niveaux logiques de Robert Dilts.
- Le changement et la courbe du deuil.

STRATÉGIE DE COMMUNICATION

- Techniques de communication.
- La matrice des comportements.
- Les fondamentaux de la PNL.
- La lecture corporelle.

AUTO-COACHING (APPROCHE SYSTÉMIQUE)

- Le process intégral en 5 étapes.
- 4 piliers : valeurs, limites, besoins, croyances.
- Les domaines de vie.
- La ligne de vie.

OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE (APPROCHE ANALYTIQUE)

- La fixation d'objectifs spécifiques.
- Les 5 sentiments de la motivation.
- Focus et tunnel de concentration.
- L'atteinte de la concentration maximale.

LA GESTION DU STRESS

- Schémas réactionnels, discours interne et drivers.

- Imagerie mentale et visualisation.
- Techniques de respiration et de relaxation.
- Gérer son stress et son niveau d'énergie au quotidien.

ORGANISATION DE LA FORMATION

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Le centre de formation Hestia Performance est composé de formateurs indépendants ayant tous une grande expérience terrain dans leur domaine. La direction d'Hestia Performance dispense également des formations depuis de nombreuses années dans le domaine des Ressources Humaines et la gestion du stress.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DISPOSITIFS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures)

PROFIL DES STAGIAIRES

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

QUALITÉ ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction des apprenants

Eligible CPF
NON

Tarif indicatif HT (TVA 20%)
En interentreprises : 1400 €

En intraentreprise : Sur devis
Devis sur-mesure sur demande