

Formation
2012

L'environnement concurrentiel de l'entreprise sollicite chaque collaborateur comme un champion sportif. Si les enjeux, les objectifs et les moyens diffèrent, les hommes restent; pour se mobiliser et relever un défi, un challenge, c'est la dimension mentale qui fera la différence. Les techniques employées par les sportifs de haut niveau sont bien connues et accessibles pour la plupart d'entre nous. Utilisées au quotidien, elles participent à l'élévation de la "performance" individuelle. Cela génère de nombreuses satisfactions personnelles qui participent au cercle vertueux de la motivation.

Durée : 3 jour(s)

Tarif : 1200,00 € HT / personne

Tarif Intra : **Nous contacter**

PUBLIC

Ce séminaire s'adresse aux responsables d'équipe en recherche de motivation, d'optimisation de potentiel ou ayant à vivre une période de challenge intense ou de fortes mutations.

OBJECTIFS

- Participer à la performance collective dans un secteur très concurrentiel
- Prendre du recul face aux difficultés et obstacles
- Faire face au stress et à ses émotions
- Trouver et mobiliser ses propres ressources mentales

FORMATEUR(S)

- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et bénéficiant d'une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Transformer la compétition en stimulation avec l'auto coaching

- jouer sur la valorisation des enjeux
- connaître ses propres motivations
- identifier et lever ses freins
- prendre du recul
- donner du sens
- capitaliser sur ses talents

Connaître ses trois leviers de gestion du stress

- optimiser ses capacités physiques
- se relaxer pour retrouver un calme intérieur favorable
- travailler ses représentations mentales: visualisations, images mentales sensorielles, agir sur son environnement

Déterminer le rôle des émotions pour agir rationnellement

- écouter ses craintes pour mieux les dépasser
- comprendre sa colère pour se défendre sans dommages sociaux
- appréhender toute tristesse pour retrouver d'autres ressources
- exprimer son enthousiasme
- trouver l'équilibre entre anxiété et euphorie

Anticiper l'usure professionnelle

- faire face à la fatigue ou à la lassitude
- identifier les signaux corporels
- identifier les signaux sociaux
- faire face à l'échec, au découragement et à la démotivation

Capitaliser sur les réussites

- dégager ses propres stratégies de réussite: "déclencheurs" externes, "états mentaux" propices
- modéliser les stratégies opérantes
- intégrer un changement

Réussissez vos défis grâce au mental de champion

Fixer des objectifs ambitieux et réalistes

- élaborer son programme d'actions
- se concentrer pour ne pas se disperser
- s'engager sur un projet à moyen et long terme

Entretenir au quotidien son potentiel d'action par son mental

- maintenir ses équilibres
- entretenir ses ressources

Méthode

- alternance d'apports didactiques et exercices pratiques
- ateliers interactifs

Durée

2 jours plus une journée de coaching

SESSIONS

Contactez nous