

Préparation Mentale

Augmentez votre capacité à exceller sous pression



Formation

Préparation Mentale
Augmentez votre capacité à exceller sous pression

+33(0)6.58.70.04.93

contact@inspire-coach.com

Lieu / configuration

Inter-entreprise : présentiel ou à distance /
Intra-entreprise : vos locaux ou à distance

Durée

Durée : 14 heures sur 2 jours

Groupe

Jusqu'à 12 personnes

Tarif

Tarif inter : 1440 € H.T / personne
Tarif intra : 3900 € H.T (jusqu'à 12 personnes, au-delà nous contacter)

Délai d'accès

Défini avec l'entreprise avant la contractualisation, ou indiqué sur le catalogue pour l'inter-entreprise.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Gérer son attention pour rester focus
- Gérer ses émotions et son stress en situation à enjeux
- Tirer parti des neurosciences appliquées et de son dialogue interne
- Développer son habilité organisationnelle, sa motivation et sa prise de décision

TYPE PUBLIC

- Dirigeant – Manager

PRÉREQUIS

- Aucun

CONTENU

THÉORIE & PRATIQUE

Jour 1

1. Le champ de l'attention : gérer son attention pour rester focus
 1. Maîtriser votre cycle de l'attention
 2. Gestion des écrans et de votre niveau de Dopamine
 3. Définir votre routine de performance
 4. Exploiter l'imagerie mentale
2. Gestion de l'état interne 1 : gestion des émotions et du stress en situation à enjeux
 1. Gérer ses émotions
 2. Gérer son stress et son anxiété

 **CONTENU** (Suite)**Jour 2**

1. Gestion de l'état interne 2 : neurosciences appliquées, maîtrise du dialogue interne, approche physiologique
 1. Tirer parti des neurosciences appliquées
 2. Faire de votre dialogue interne un véritable allié
2. Habilités organisationnelles, motivation et décision
 1. Réguler ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
 2. Votre motivation : La définir, la préserver et la transposer en objectifs
 3. Établir une stratégie de progression malgré la pression

 **PÉDAGOGIE**OUTILS ET MOYENS**Méthodes pédagogiques**

Présentation sur slides, support de formation papier.

Mises en situation immersive & cas pratiques...

Moyens humains

Formateur Inspire Coach Institute ou partenaire référencé.

 **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Auto-évaluation en fin de session pour l'obtention d'une attestation de formation.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

