

Programme « MENTAL-AGILE »

4 modules au choix



Formation

Programme « MENTAL-AGILE »

+33(0)6.58.70.04.93

contact@inspire-coach.com

Lieu / configuration

Inter-entreprise : à distance
Intra-entreprise : à distance

Durée

Durée : 1 module : 7 heures sur 2
demi-journées

Groupe

Jusqu'à 12 personnes

Tarif

Tarif inter : 800 € H.T / personne
par module. Modules cumulables.

Tarif intra : jusqu'à 12 personnes,
au-delà nous contacter :

- 1 module : 2250 € H.T
- 2 modules : 3940 € H.T,
- 3 modules : 5850 € H.T,
- 4 modules : 7690 € H.T.

Délai d'accès

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

OBJECTIF GÉNÉRAL

Ce programme se décline en 4 modules complémentaires au choix. Chaque module se déroule sur 2 demi-journées, à une semaine d'intervalle.

Ces modules sont dispensés exclusivement à distance selon le planning proposé / ou en intra-entreprise.

Les contenus abordent l'agilité comportementale & la préparation mentale pour former un mental agile & ainsi mieux palier aux sollicitations d'environnements complexes.

1er Module : Agilité Comportementale -1-

- Faire le diagnostic sur les dimensions essentielles de sa vie
- Mieux comprendre son champ de perception et mode d'apprentissage

2ème Module : Agilité Comportementale -2-

- Utiliser et mettre en avant son type d'intelligence
- Déterminer l'essence de sa motivation

3ème Module : Préparation Mentale -1-

- Gérer son attention pour rester focus
- Gérer ses émotions et son stress en situation à enjeux

4ème Module : Préparation Mentale -2-

- 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

1er Module : Agilité Comportementale -1-

Demi-journée 1 :

1. Mes sphères de vie, ma saison actuelle & personnalité
 1. Scanner mes 5 niveaux de vie
 2. Identifier et s'adapter à sa saison de vie
 3. Test de personnalité « Equilibria »

Demi-journée 2 :

1. Mon lien avec l'environnement extérieur
 1. Découvrez et optimisez votre manière de percevoir le monde
 2. Connaissez votre mode d'apprentissage optimal

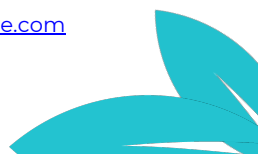
2ème Module : Agilité Comportementale -2-

Demi-journée 1 :

1. Mon fonctionnement interne
 1. 9 types d'intelligence, quel est le vôtre ?
 2. Libérez-vous des messages contraignants qui vous limitent

Demi-journée 2 :

1. L'essence de ma motivation
 1. Déterminer vos valeurs pour mieux les incarner
 2. Améliorez son estime de soi, une clé fondamentale pour votre futur
 3. Actions, identité, sens, comment trouver votre cohérence



3ème Module : Préparation Mentale -1-

Demi-journée 1 :

1. Le champ de l'attention : gérer son attention pour rester focus
 1. Maitriser 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

Demi-journée 2 :

1. 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

4ème Module : Préparation Mentale -2-

Demi-journée 1 :

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

Demi-journée 2 :

1. 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.

