

OPTIMISER SON POTENTIEL MENTAL ET ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Nouveau

PROGRAMME

Identifier les éléments clés du potentiel mental selon la Méthode Target©

: les 4 fondamentaux

- Historique et bases scientifiques de la Méthode Target©
- Les 2 états de fluidité de performance et de bien-être
- Le modèle de performance mentale
- Le profil d'aptitude au défi
- L'entraînement mental

Repérer l'importance des émotions et de l'énergie comme socle de la flexibilité

- Le cadre théorique
- L'énergie et son utilité
- Les émotions et leurs besoins
- L'intelligence émotionnelle au service des stratégies d'adaptation et de prise de décision, capacité à s'épanouir et prospérer

Comprendre la flexibilité mentale selon ma Méthode Positran

- Historique et bases scientifiques du programme SPARK©
- Les modèles SPARK©

Acquérir une boîte à outils dotée de protocole précis

- Comprendre l'exercice dans son quotidien et son intérêt
- Vivre l'exercice
- Intégrer les exercices dans son quotidien en tant que personne et en tant que responsable d'équipe
- Compléter les tests, tableaux de synthèse...

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 08 au 09 novembre 2021
- 14 au 15 février 2022
- 07 au 08 novembre 2022

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1810 € ht
repas inclus

RÉF. OPTI

OBJECTIF

Intégrer un modèle simple d'optimisation du potentiel mental au travers d'outils faciles, concrets et utilisables au quotidien. Ainsi vous pourrez transmettre ces apports au groupe dont vous avez la charge et renforcer l'efficacité de vos équipes

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier les éléments du potentiel mental pour accroître son efficacité professionnelle
- Apprendre à favoriser l'épanouissement et le fonctionnement optimal face aux difficultés, pressions et incertitudes grâce au développement de capacité de résilience ou de rebond
- Apprécier son profil grâce à différents tests et modèles
- Apprendre, renforcer, entretenir un état d'esprit avec une pratique d'exercices concrets
- Sensibiliser à l'engagement positif au travail en respectant à la fois la notion de bien-être et de performance pour être et rester efficace
- Identifier les forces et fragilités lors d'un entretien ou lors d'un diagnostic si besoin
- Transmettre des messages de prévention en santé mentale

PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes les personnes en poste à responsabilité souhaitant comprendre le potentiel mental, identifier les leviers pour soi et pour l'équipe dont elles ont la charge



INCLUS

Module e-learning
«Switcher vers plus de confiance»



Communication
et relations humaines

Formation animée par :
**VÉRONIQUE
ROUSSEAU**



- Coach et Préparatrice Mentale
- Formatrice CDOS UNSS MEN

- Equipe Performance Mentale
Structure Sarthoise Athlétisme

"J'utilise des méthodes innovantes utilisées dans le sport, l'école et l'entreprise, à tous les âges de la vie. L'alternance entre théorie et pratique facilite l'acquisition des connaissances. Vous repartirez de cette formation avec des représentations innovantes sur l'efficacité professionnelle et des outils concrets, ludiques et agréables pour vous et votre équipe."

Véronique ROUSSEAU

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Pendant votre formation, vous allez utiliser des outils pour optimiser votre mental. Vous allez découvrir que "performance et bien-être" sont les 2 principaux alliés de l'optimisation du mental

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Optimiser son potentiel mental et accroître son efficacité professionnelle". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Optimiser son potentiel
mental et accroître son
efficacité professionnelle

+

Apprivoiser ses
émotions dans les
situations...difficiles

+

L'affirmation
de soi

=

-8% *

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 8%



C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr