

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

03 au 04 octobre 2024

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1915 € ht
repas inclus

RÉF. OPTI

Communication
et relations humaines

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»



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
VERONIQUE 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 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



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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.



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

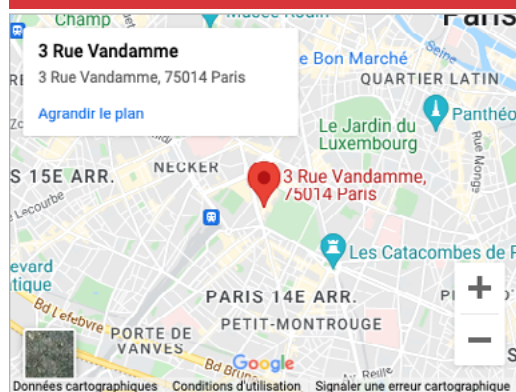
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS**



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr