

Manager son équipe avec les clés de la préparation mentale du sportif

Objectifs de formation

- Acquérir les méthodes en préparation mentale du sportif (ayant déjà fait leurs preuves au plus haut niveau) pour optimiser son management.
- Bénéficier d'outils en préparation mentale pratiques pour vous aider dans votre management.

Objectifs pédagogiques

- Déterminer votre modèle de performance mentale et votre profil d'aptitude au défi (Méthode C. Target)

- Maîtriser votre énergie pour être plus disponible mentalement
- Gérer vos émotions et votre stress de surpression et de sous-pression
- Développer votre estime de soi
- Définir des objectifs qualités pour croître votre motivation
- Améliorer votre concentration pour plus de réussite

Durée : 03 jours -21 heures

Mise à jour le : 5 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1695 €

Dates :

Les 12, 19, 26 Octobre 2026

Les 17, 24, 31 Mars 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Dirigeants
- Managers
- CoDir

Programme

LE MODÈLE DE PERFORMANCE MENTALE ET LE PROFIL D'APTITUDE AU DÉFI

- Qu'est-ce que la performance mentale ?
- Outil : réaliser son modèle de performance mentale
- Comprendre l'état de « flow »
- Qu'est-ce que la notion d'enjeu et de défi ?
- Outil : réaliser son profil d'aptitude au défi

LES OUTILS POUR GÉRER SON ÉNERGIE, SON STRESS, SES ÉMOTIONS ET L'ESTIME DE SOI

- Qu'est-ce que la notion d'énergie en PMS ?
- Les outils pour gérer son énergie : techniques de relâchement et de relaxation
- Le point sur les émotions et le stress en PMS ?
- Les outils pour gérer ses émotions et son stress : la boussole des états mentaux, le switch et le lâcher prise, la SFB et la SFP, l'effet télescope grossissant, etc.
- Qu'est-ce que la notion d'estime de soi en PMS ?
- Les outils pour gérer L'estime de soi : la ré-oxygénation de l'estime de soi, la gestion des croyances

DÉTERMINER DES OBJECTIFS QUALITÉS POUR CROÎTRE SA MOTIVATION ET OPTIMISER SA CONCENTRATION

- Le point sur l'adéquation singulière entre objectif et motivation
- Définir une stratégie de planification des objectifs qualités
- Les 3 phases de la concentration
- Les outils de la concentration : la répétition mentale, la technique méta, la projection mentale, le switch express
- Les 4 conditions pour mieux se concentrer

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation

- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l'information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n'appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.