



ENTRAINER SON MENTAL POUR REUSSIR SES OBJECTIFS

André DJURISIC
1 jour / 7 heures

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Se fixer des objectifs et de se donner les moyens de les atteindre

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

- Développer un discours interne positif et mieux gérer son stress
- Développer ses capacités de concentration
- Adopter des comportements alignés avec ses objectifs de performance
- Résoudre les problèmes de confiance en soi

PUBLIC

Directeurs d'agence, managers commerciaux, assistantes commerciales, commerciaux

PRÉREQUIS

Personne majeure et francophone.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.
Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

LIEU DE FORMATION

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre site internet dédié (<https://udi.moselle.cci.fr/>) : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO ou par l'AGEFICE : vous devez en faire la demande à votre OPCO ou à l'AGEFICE un mois avant le démarrage de la session.

CONTACTS

Conseiller en formation : Dario PIGANI
Téléphone : 06 08 02 37 98
Mail : d.pigani@moselle.cci.fr
Web : <https://udi.moselle.cci.fr/>

ACCESSIBILITE



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

PROGRAMME

INTRODUCTION A LA PREPARATION MENTALE

quiz d'ouverture de formation

- Idées reçues, définition, historique et exemples célèbres, transposition au monde du travail
- Identifier ses motivations, trouver du sens, motivation interne vs externe, objectifs SMART et système STAR
- Evaluer son discours interne, mettre fin aux pensées limitantes, construire un discours interne positif, gestion des modes mentaux
- La concentration, le Multitasking, désamorcer les distractions, identifier les comportements limitants, construire une habitude
- Identifier les problèmes de confiance en soi et « booster » son assertivité

Mise en pratique : je construis mon discours interne

PROFILER AFIN D'ÉTABLIR UN PROTOCOLE D'INTERVENTION POUR UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MENTAL ADAPTE À SES BESOINS

- Mobiliser les outils d'évaluation adéquats et les informations transmises afin d'établir le profil de compétences, son niveau d'engagement et déterminer ses attentes
- Synthétiser les données recueillies afin de construire un parcours d'entraînement mental
- Cadrer les moyens alloués au parcours d'entraînement mental : motivation, fixation d'objectifs, affirmation de soi et confiance en soi, routines, imagerie mentale, gestion du stress, discours interne, concentration

CONSTRUIRE ET PILOTER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MENTAL EN RELATION AVEC LE PROFILAGE DÉFINI ET BASE SUR LES PRINCIPES DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- Planifier les séances d'entraînement mental en ajustant leur durée aux besoins et attentes exprimés et en situation « réflexive » afin d'optimiser son engagement dans le parcours
- Mettre en œuvre le programme de préparation mentale afin de favoriser la compréhension, l'engagement
- Analyser et adapter si nécessaire le protocole d'intervention grâce à une évaluation continue du parcours dans l'objectif de répondre à la progression
- Être capable de réguler des variations émotionnelles et motivationnelles importantes dans l'objectif de prévenir un risque d'abandon
- Identifier des techniques complémentaires et ajustées d'entraînement mental afin de favoriser la créativité

Mise en pratique : exercice d'imagerie mentale

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.

Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, exercices pratiques, ...)

DATE

Vendredi 22 novembre 2024

DISPOSITIONS PRATIQUES

Effectif maximum : **25 participants**

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous consulter