

Maintenir un état de calme dans les situations de complexité

Comment s'inspirer des leviers de la préparation mentale des sportifs de haut niveau pour gagner en performance durable? Elle renforce la concentration, la gestion des émotions et la prise de décision sous pression. Inspirée des stratégies du sport de haut niveau, elle transforme le stress en **levier de réussite** et renforce la confiance en soi..

Pour qui ?

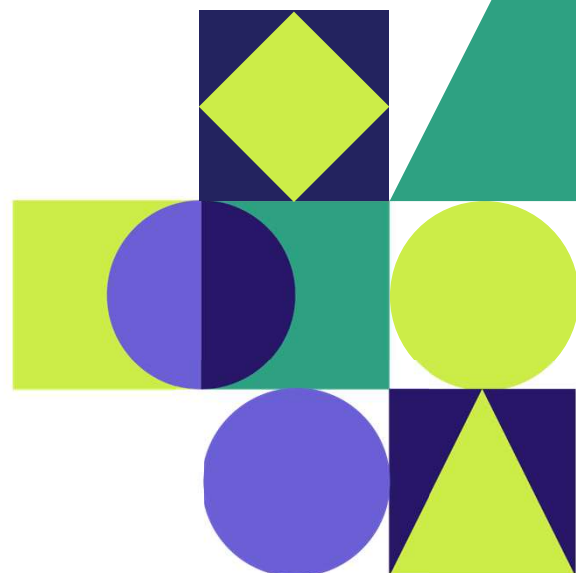
Toute personne souhaitant optimiser son potentiel mental

Objectifs pédagogiques ?

- Comprendre les mécanismes du mental des sportifs de haut niveau
- Gérer ses émotions pour prendre des décisions éclairées
- Développer la confiance en soi et renforcer l'efficacité sous pression

Compétences acquises ?

- Capacité à mobiliser son mental pour mieux gérer les moments décisifs
- Techniques de gestion du stress et de la pression inspirées du sport de haut niveau
- Stratégies d'ancrage et de concentration pour optimiser la prise de décision



Trouver équilibre et engagement

Formation de **1 jour**
12 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



Méthodes d'animation :

- Techniques de respiration et de visualisation
- Exercices de mise en situation
- Présentation

Notions clés :

Gestion des émotions
Concentration et prise de décision
Confiance en soi et résilience
Techniques d'ancrage et de visualisation
Stratégies inspirées des sportifs de haut niveau



Formations
alternatives
inclusives et
régénératives

Au programme de la formation



- Introduction et état des lieux : Identifier les attentes et défis des participants
- Les bases du mental de champion : Comprendre le fonctionnement du mental
- Techniques de gestion du stress : Exercices pratiques inspirés du sport de haut niveau et retours d'expériences
- Prise de décision sous pression : Études de cas et mises en situation
- Confiance en soi et résilience : Outils pour renforcer son mental au quotidien
- Techniques d'ancrage et de visualisation : Apprendre à conditionner son esprit pour la performance
- Gestion des moments critiques : Comment réagir face aux imprévus et à l'incertitude
- Plan d'action individuel : Élaboration d'une stratégie mentale
- Clôture et engagement : Synthèse des apprentissages et engagement personnel des participants



Zoom sur
LA FORMATRICE

Anne CARON

Coach mental, Anne accompagne toute personne, à développer un mental d'exception. Grâce à des stratégies éprouvées, elle aide à renforcer la confiance, maîtriser les émotions et transformer la pression en énergie de réussite.

Modalités d'évaluation

- Au démarrage de la formation : questionnaire sur les besoins et auto-évaluation de l'apprenant sur sa capacité à faciliter un groupe.
- Débrief collectif en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction envoyé après la formation portant sur la qualité de la formation.
- Quiz envoyé après la formation pour évaluer les acquis.

Notre petit truc en plus ?

Cette formation a été imaginée dans le cadre de notre démarche « Tête-Cœur-Corps » et a pour essence de mettre en symbiose les théories, outils et connaissances (« Tête ») avec l'expérience émotionnelle (« Cœur ») et l'expérimentation active (« Corps »).

Pour ce faire, nos formations et supports sont cocréés entre designers sociaux, responsables d'innovation sociale et de formation.

