

Concilier performance et bien-être au travail!

Grâce aux principes de la préparation mentale, vous pourrez acquérir des outils et des techniques pratiques pour développer votre plein potentiel. Vous renforcerez résilience, motivation et capacité à gérer le stress, et pourrez relever les défis professionnels avec confiance et détermination.

Objectifs de formation

A l'issue de la formation vous serez capable de:

- identifier vos points forts pour construire votre réussite
- identifier les habilités à travailler
- identifier et gérer vos émotions
- gérer votre stress
- gérer votre temps et énergie
- identifier les conditions nécessaires à une bonne estime de soi et confiance en soi
- Fixer des objectifs pertinents
- créer les conditions favorables pour atteindre vos objectifs

Contenu

1. Les trois habilités mentales primaires

- Gestion du temps et de l'énergie
- Estime de soi et confiance en soi: critères et indicateurs
- Physiologie des émotions et du stress

2. Se maîtriser pour être performant

- Pratique de la respiration pour gérer son énergie.
- Outils de gestion du stress: cohérence cardiaque, routines, coping...
- Outils de gestion des émotions: identification des émotions et des besoins cachés

3. Se connaître pour être performant

- Identifier ses valeurs et raisons d'être
- Ses croyances et système de représentation
- Déconstruire ses croyances limitantes
- Sortir d'un mode de fonctionnement automatique pour aller vers un mode de fonctionnement reflexif et adaptatif
- Se fixer des objectifs en accord avec ses valeurs, attentes et capacités.

4. Visualiser et agir pour réussir

- Les bienfaits de l'imagerie mentale
- Pratique de l'imagerie mentale
- Identifier ses habilités mentales "fortes" et celles à renforcer
- Construire ses réussites sur ses points forts.

Méthodes et outils pédagogiques

- Apport théorique
- Mise en situation
- Temps de réflexion individuel et en petits groupes
- Temps d'entraînement et de mise en pratique

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique; avec enquête préalable et auto-positionnement avec reprise en fin de formation.
- Evaluation formative: analyse d'une situation professionnelle vécue en intersession.
- Une enquête de satisfaction numérique sera adressé à chaque stagiaire en fin de formation.

Contactez-moi

Isabelle Meichelbeck



06 51 83 99 79



isabelle.meichelbeck@gmail.com

Informations pratiques

Durée: 2 jours soit 14 heures

Public: Toute personne ou entreprise désireuse de d'accroître ses performances professionnelles tout en favorisant le bien-être.

Formatrice et coach en préparation mentale et en neuro-cognition. Auprès des sportifs de haut niveau (Fédération française de Parachutisme, Fédération française d'équitation) et des entreprises.