

S'INITIER A LA PREPARATION MENTALE POUR MIEUX MANAGER

	PROGRAMME DE FORMATION	Date : 21/02/2024
---	-------------------------------	-------------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mettre en œuvre les comportements adaptés à la fonction de manager
- Choisir la bonne option et le bon outils pour animer des équipes
- Anticiper les tensions et désamorcer les conflits
- Mise en œuvre de méthodes et techniques pour gérer son stress et celui de ses collaborateurs

PUBLIC CONCERNÉ

Entraîneurs, éducateurs sportifs, directeur de structure sportive, managers ou toute personne souhaitant approfondir ses compétences en s'appuyant sur les pratiques et outils de la préparation mentale.

Salariés en Contrat à durée Indéterminée, Contrat à durée déterminée.

PRE-REQUIS

Être en situation de manager une équipe

DUREE ET ORGANISATION

Durée : 10h00

Nombre de stagiaires : 1 à 8 stagiaires

Lieu de la formation

Dans nos locaux à Mouriès, au 4 espace société Philomène, sur le site de votre entreprise pour les sessions intra entreprise ou à distance sur notre plateforme zoom dédiée.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1: Performance et outils de la préparation mentale dédiés aux pratiques managériales (5h00)

1. Les 5 critères de performance dans la durée
2. Mieux se connaître pour être performant(s)

Exercices pratiques :

Simulation de situations stressantes en milieu professionnel
Élaboration d'un plan d'action personnel.

3. Comment développer la confiance en soi
4. La mise en place de routines de performance pour optimiser son management



S'INITIER A LA PREPARATION MENTALE POUR MIEUX MANAGER

Exercices pratiques et protocole d'optimisation : Techniques de respiration et Relaxation Autogène
Partage des expériences de visualisation et de respiration.

Module 2: Comment gérer et optimiser son stress en milieu professionnel ? (5h00)

Comprendre le stress pour mieux se connaître et accompagner ses collaborateurs
La place du stress dans les risques psychosociaux (RPS)

Le décodage du stress

1. Le stress, de quoi parlons-nous ?
2. Définir les ressources et contraintes
3. Comment réagit le corps face au stress
4. Les 3 principaux équivalents stress
5. Comment piloter notre système nerveux
6. Les 5 facteurs du vivant source de notre équilibre

Exercices pratiques et protocole d'optimisation : Les outils pour augmenter ses ressources

Comment gérer et optimiser son stress?

Les sources d'optimisation pour adopter les bons principes
Exercices pratiques et protocole d'optimisation
Simulation de situations stressantes en milieu professionnel
Élaboration d'un plan d'action personnel.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques et protocole d'optimisation
Simulation de situations en milieu professionnel
Élaboration d'un plan d'action personnel.

PROFIL DU FORMATEUR

M BLONDEEL Laurent, 20 ans expérience en entreprises, formateur en management, communication et en accompagnement pour la gestion du stress.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur veillera à la bonne assimilation des notions présentées par des exercices et un questionnement adapté.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Salles de formation équipées ou sur site en entreprise.

Dans le cas d'une formation à distance, mise à disposition de notre plateforme collaborative zoom dédiée à votre formation. Transmission de votre planning et fourniture des codes d'accès dédiés à votre formation.

TARIF

Module 1 et module 2 : € 900.00 HT par stagiaire



S'INITIER A LA PREPARATION MENTALE POUR MIEUX MANAGER

MODALITES

Inscription et signature de la convention de formation

Délais d'accès

Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédant le démarrage de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (Étude de l'intégration avec le référent handicap de notre centre de formation)

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONTACT

M Laurent BLONDEEL

Tél. : 06 60 18 57 99

Courriel : laurent.blondeel@outlook.fr

Document en date du 21/02/2024