

# ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ SEMINAIRE MENTAL GAGNANT

Formation proposée au Domaine des Cèdres  
1180 route des Hauts Fourneaux  
01150 Villebois



HÔTEL | MARIAGE | RÉCEPTION



## Pour qui

Des chefs d'entreprises, des professionnels de l'accompagnement, aux leaders et du management des Hommes, des coachs sportifs et préparateurs mentaux, des sportifs professionnels ou amateurs en activité ou en reconversion, des coachs (entreprise ou life coaching) des professionnels de la remise en forme et de l'entraînement à la performance, des médecins et des paramédicaux.



## Prérequis

Aucun



## Modalités d'accès

**Inscription** en ligne ou en agence après réception des éléments du **dossier** de formation



## Durée

**Présentiel** : 14 Heures

**Horaires** : A définir

## Objectifs

A la fin de la formation l'apprenant sera **capable** de :

- ✓ Développer le mental et l'attitude du champion
- ✓ Acquérir les outils du champion
- ✓ Améliorer sa force mentale
- ✓ Développer son aisance
- ✓ Augmenter son efficacité
- ✓ Gérer son stress et ses émotions



## Tarifs :

**INTER** = 425€ HT/personne/jour et 950 € /2 jours + Activités à distance.

**INTRA** = 3 500 € HT/jour et 8000€ HT/2 jours pour un groupe de 10 personnes + Activités à distance.



## Suivi de l'exécution

Feuilles de présences signées par demi-journée.

## Appréciation des résultats



✓ **Evaluation** orale attestant l'acquisition des connaissances

✓ **Questionnaire** d'auto-évaluation (QCM) au début, pendant et à la fin de la formation

✓ **Exercice** de synthèse

✓ Attestation d'**assiduité**

✓ Attestation de **présence**

✓ Questionnaire de **satisfaction**



✓ **Nombre de participants** :

✓ 12 personnes maximum

✓ **INTER** = plusieurs sociétés

✓ **INTRA** = une même société



## Les + de NOVACAP



Une prise en charge rapide avec un devis effectué sous **24 heures**.



Un formateur **expert** et **certifié** vous rappelle afin de valider votre **besoin** via un questionnaire et/ou un test de positionnement.



Nous vous accueillons avec un **sourire**, un **café** et des **outils pédagogiques** de **qualité** (ordinateurs, salles, Wifi, Imprimante, etc.)



**Adaptation** des modalités pédagogiques en fonction des besoins de l'apprenant



Un accès annuel **gratuit** à la plateforme **e-learning** de NOVACAP avec accès à la documentation : exercices, leçons, vidéos, supports PDF.



Formation **Sur-mesure** : Inter, Intra, blended learning, à distance, FOAD, classe virtuelle, individuelle, collective.

## Programme détaillé du contenu des séquences

### 1. Introduction

### 2. Définitions

### 3. Le point de départ

### 4. La performance

### 5. Les outils de connaissance de soi

- ✓ Approche holistique de l'homme et ses ressources
- ✓ Fondamentaux pour reprendre sa vie en main
- ✓ Les états internes
- ✓ L'expérience sensorielle et subjective
- ✓ De quoi s'agit-il ?
- ✓ Les différents stades du traitement de l'information
- ✓ Prise de renseignement

### 6. Mettez-vous au service de la réussite

- ✓ Soyez à l'écoute de votre vision du monde
  - La boussole du langage
  - Développer les croyances ressources
- ✓ Fixez-vous des objectifs ambitieux

- ✓ Tirez profit de vos émotions et du stress
- ✓ Principes de progression constante
- ✓ Apprendre de vos réussites
- ✓ Apprendre de vos échecs
- ✓ Les étapes de l'action efficace

**Suite à ce module, vous apprendrez à maîtriser, à surmonter et à gérer avec l'efficacité un ensemble de situations et de contraintes :**

- ✓ Etre impliqué dans les objectifs
- ✓ Rester centré sur l'action
- ✓ Analyser, gérer la situation présente
- ✓ Prendre les meilleures décisions aux bons moments
- ✓ Maîtriser ses émotions
- ✓ Améliorer la communication
- ✓ Gérer l'incertitude, quand elle existe
- ✓ Eprouver du plaisir et des sensations positives dans la compétition
- ✓ Optimiser les capacités d'attention
- ✓ Améliorer la cohésion du groupe
- ✓ Avoir une grande confiance en soi (estime de soi-même). Bien se connaître, tant sur le plan corporel que psychologique