



LA PRÉPARATION MENTALE

APPLIQUÉE À L'ENTREPRISE

Renforcez la performance de vos équipes.

Objectifs de la formation

À la sortie de la formation, chaque stagiaire maîtrise **les outils de la Préparation Mentale**, appliquée à l'entreprise et sait les utiliser dans un contexte professionnel :

L'OUTIL MOTIVATION

permet de :

- Mesurer le niveau de motivation d'une personne au travail,
- Identifier les points bloquants,
- Mettre en place les actions permettant de les traiter et de remonter la motivation au niveau souhaité.

L'OUTIL FIXATION D'OBJECTIFS

permet de :

- Identifier un objectif mal fixé,
- Le refixer pour qu'il soit engageant, qu'il soutienne l'effort de la personne face à la difficulté, qu'il facilite le passage à l'action et la mobilisation de ses capacités,
- Suivre son exécution et effectuer les ajustements nécessaires, dans la durée.

L'OUTIL ROUTINES

permet de :

- Identifier les réactions au travail qui limitent la performance (pensées, ressentis, comportements),
- Choisir les comportements de remplacement et s'entraîner pour permettre leur remplacement en situation réelle.

Sommaire de la formation

Introduction
Outil Motivation
Outil Fixation d'Objectifs
Outil Routines
Entraînements et cas pratiques
Conclusion

PUBLIC

Cette formation s'adresse prioritairement :

Aux managers,
Dirigeants,
Chefs d'entreprises,
Coachs ou futurs coachs en entreprise, ainsi qu'aux personnes concernées
par la performance au travail : salariés, médecins du travail, psychologues du travail.

Prérequis : Disposer à minima d'une première
expérience professionnelle

LIEU, DATE ET DURÉE DE LA FORMATION

Lieu de formation : E-learning (« Slides vidéos » commentés et animés.)

Date d'ouverture de la session de formation : à définir avec le candidat.

Date de fermeture de la session de formation : à définir avec le candidat.

Durée : 60h.

Tarif : Formation + Certification : 1.200 + 600 = 1.800 euros (tva non applicable).

DÉROULÉ DE LA FORMATION



Pendant la formation :

Entraînements pratiques pour valider la bonne acquisition des compétences.

Les participants bénéficient d'un suivi pédagogique, d'une assistance technique et peuvent être accompagnés par un formateur, soit Pierre Pupier, soit un des experts pédagogiques de LNF.

Évaluation :

Parcours d'acquisition de connaissance et de mise en oeuvre des connaissances, apprécié en fin de formation par l'équipe pédagogique.

Une attestation en fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issu du parcours.

COMPÉTENCES ET QUALIFICATION DES ÉQUIPES LNF

L'équipe pédagogique accompagnant les stagiaires tout au long de la formation est constituée d'entraîneurs qui ont déjà suivi la formation et qui maîtrisent parfaitement tous les compétences du parcours. Cette équipe est suivie par LNF et par Pierre Pupier, concepteur du parcours.

Le cas échéant, **un(e) expert(e) psychologue diplômé(e) et préparateur(trice) mental(e) des sportifs de haut niveau peut être sollicité(e).**

Le formateur ou l'assistant pédagogique, selon la demande, répond dans **un délai de 48h**, à toute sollicitation e-mail ou téléphonique de la part du stagiaire, en vue du bon déroulement de l'action de formation. À condition que cette aide ne soit pas apportée de manière immédiate.

ACCOMPAGNEMENT DU STAGIAIRE

Un e-mail ou un SMS au démarrage de la formation est envoyé à chaque stagiaire.

Un encadrement à distance est mis à la disposition du stagiaire, tant sur le plan technique que pédagogique, durant la totalité de son parcours de formation.

Le stagiaire peut demander un entretien téléphonique ou une visio-conférence à tout moment. Il doit en faire la demande au préalable par e-mail.

Un rappel récurrent des coordonnées de l'équipe d'assistance pédagogique accompagné d'une incitation au contact autant que nécessaire.

Un formateur ou assistant pédagogique est également disponible par e-mail.

MODALITÉS D'EXAMEN

Les dates d'examen sont communiquées au candidat à la fin de la formation.

Le stagiaire choisit la session à laquelle il souhaite s'inscrire, des sessions sont organisées tous les mois.

L'examen se déroule comme suit :

- ✓ **Examen de 2h en ligne** : série de questions permettant de valider les compétences acquises.
- ✓ **Mise en pratique** : travaux à réaliser en situation réelle, durant une période limitée à un mois, permettant de valider la capacité du candidat la mise en oeuvre les compétences évaluées.

Certification

LA CERTIFICATION

La formation est certifiante, elle permet d'accéder à l'examen de certification pour obtenir **le Certificat de Préparation Mentale pour le Performance Professionnelle**.

Intitulé de la certification : Certificat de Préparation Mentale pour la Performance Professionnelle

Le règlement de la certification ainsi que les informations détaillées à son sujet sont disponibles sur le site internet à l'onglet Certification.

EXEMPLE DE CERTIFICAT

À l'obtention de la certification,
le candidat reçoit un certificat numéroté
et nominatif attestant de sa certification



LNF

Spécialiste des sciences cognitives appliquées
(sport, entreprise, santé)

1er Certificateur en Préparation Mentale dans le
sport en France

+ de 7.000 personnes déjà formées sur des contenus innovants qui changent la vie.

Inf les
nouvelles
formations

26, rue de Chateaudun, 75009 Paris

33 (0)1 86 65 52 78

contact@lesnouvellesformations.com