

# UTILISEZ LA PRÉPARATION MENTALE EN ENTREPRISE AVEC VOS ÉQUIPES

Les techniques les plus abouties  
pour la motivation et la performance  
en situation professionnelle.



# SOMMAIRE

---

1. La Préparation Mentale c'est quoi ? page 2
2. La Préparation Mentale en entreprise... à quoi ça sert ? page 3
3. À qui s'adressent ces techniques ? page 4
4. Comment se former en Préparation Mentale ? page 5
5. Qui sommes-nous ? page 6
6. Renseignements page 7

# LA PRÉPARATION MENTALE C'EST QUOI ?

---



**C'est un ensemble de techniques efficaces**, utilisées au départ dans le sport de haut niveau pour aider les sportifs à performer à la hauteur de leur potentiel tout en restant motivés.

Elle puise ses racines dans les dernières recherches sur la motivation, le stress, les causes de l'action, dans les sciences cognitives, la psychologie positive, la PNL, la sophrologie, les biais cognitifs...

**Ces techniques sont concrètes, pratiques et elles ont un seul but :**

**> Motiver la personne et la rendre performante.**

# LA PRÉPARATION MENTALE EN ENTREPRISE...

## À QUOI ÇA SERT ?

---

### **Motiver un collaborateur (ou soi-même) :**

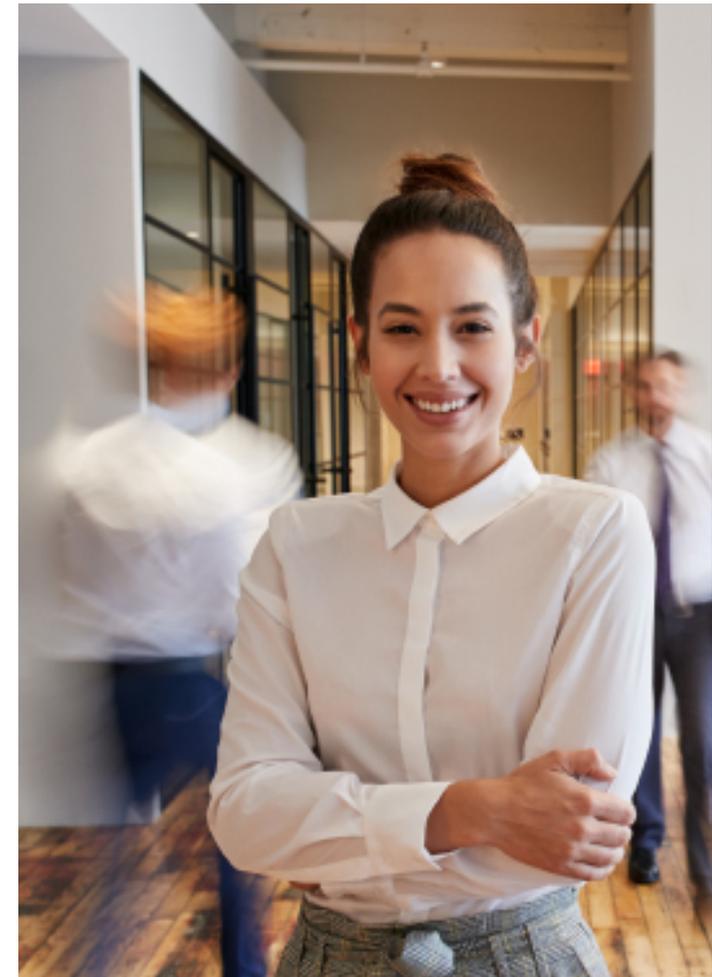
1 elle permet de scorer très rapidement la motivation d'une personne au travail et de savoir ce qu'il faut faire pour la renforcer de manière efficace et personnalisée.

### **Accompagner un collaborateur (ou soi-même) pour qu'il atteigne ses objectifs (professionnels ou personnels) :**

2 elle permet de refixer les objectifs au travail pour qu'ils soient motivants et engagent la personne à l'action.

### **Aider un collaborateur (ou soi-même) à gérer ses réactions au travail :**

3 > pensées négatives (ex : manque de confiance en soi, image de soi ou des autres...) ;  
> émotions limitantes ou inappropriées (ex : stress, colère, blocage...) ;  
> comportements inadéquats (ex : difficulté à dire non, blocage, manque de leadership...).



# À QUI S'ADRESSENT CES TECHNIQUES ?

---

## AUX MANAGERS

---

POUR

**Accompagner,  
motiver,  
transformer**

la performance de vos  
équipes et la vôtre.

## AUX COACHS

---

POUR

**Diagnostiquer et  
renforcer le mental**  
de vos clients et leur  
donner accès à des  
nouvelles ressources.

## AUX DRH - RRH

---

POUR

**Maîtriser les notions  
qui sont au coeur  
de la performance**  
au travail.

## AUX CADRES ET SALARIÉS

---

POUR

**Apprendre à gérer  
votre mental et  
retrouver du sens  
et du plaisir**  
au travail.

# COMMENT SE FORMER EN PRÉPARATION MENTALE ?

Formez-vous facilement avec le N°1 Français en Préparation Mentale :

## 100% À DISTANCE ET ASYNCHRONE



- Facile à suivre ;
- À votre rythme ;
- **Vous vous formez quand vous êtes disponible** par séquences courtes.

Une équipe pédagogique est disponible quand vous le souhaitez du lundi au vendredi, par mail, téléphone ou visioconférence.

## COURTE ET PASSIONNANTE



- Moins de 30 heures ;
- Concrète ;
- La formation vous apprend à utiliser **les trois outils issus de la pratique des meilleurs préparateurs mentaux** des sportifs de haut niveau.

> **Ces outils sont ultra efficaces en entreprise.**

# QUI SOMMES-NOUS ?

LNf - Les Nouvelles Formations est **un organisme de formation**, certifié Qualiopi et membre de la Fédération de la Formation Professionnelle (FFP).



LNf est le leader français de la formation en **Préparation Mentale** : déjà plus de 7000 personnes se sont formées et certifiées en Préparation Mentale avec LNf en France.

LNf emploie 30 personnes à Paris dans le 9ème arrondissement.  
Chiffre d'affaires 2020 : **4,6 millions.**  
Chiffre d'affaires 2021 : **6,5 millions.**

**Notre mission** : rendre facilement accessibles des compétences essentielles que les personnes ne peuvent pas acquérir dans le cours normal de leur vie professionnelle.

# RENSEIGNEMENTS

---

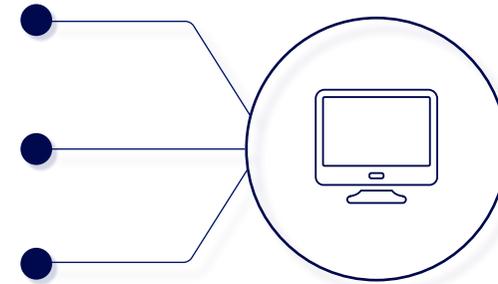


**LNF - Les Nouvelles Formations :**  
26, rue de Châteaudun 75009 Paris

**Site entreprise**  
[Inf-group.com](http://Inf-group.com)

**Site de la formation « La Préparation Mentale en entreprise »**  
[pme.lesnouvellesformations.com](http://pme.lesnouvellesformations.com)

**Site de la formation « La Préparation Mentale dans le sport »**  
[pmsport.lesnouvellesformations.com](http://pmsport.lesnouvellesformations.com)



**Nous joindre :**  
01 86 65 52 78

*La Préparation Mentale  
transforme le management  
et la performance en entreprise,  
venez découvrir ces nouvelles techniques.*

