

ACCEDER : DÉTERMINATION

Formation professionnelle en e-learning

Cette formation vous permet d'accéder plus facilement à des missions de préparation mentale dans le champ de la haute performance et des missions de coaching.

Prérequis de la formation

Être majeur.

Parler français

Aucun niveau minimum de connaissances préalables en matière d'accompagnement, de préparation mentale et de management n'est requis pour suivre la formation.

Publics

- Professionnel de l'accompagnement mental: coach, préparateur mental, psychologue.
- Entraîneur, directeur sportif, dirigeant et manager d'entreprise.
- Parent et personne cherchant à maîtriser l'accès à la haute performance.

Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter.

Durée

La formation se déroule sur 7 heures + Module « Présentation – État optimal de performance » offert

Le contenu numérique de la formation (vidéos, questionnaires, documents téléchargeables.....) vous sera accessible pendant 45 jours à partir de la date de début de la formation.

Tarifs

660 € Net de taxes.

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les connaissances théoriques et la mise en œuvre pratique de la méthode ACCEDER.
- Être capable d'intervenir concrètement dans l'accompagnement de clients de tous horizons vers l'état de haute performance.
- Avoir une vision claire des éléments essentiels de la préparation mentale.
- Avoir une posture éthique d'accompagnement.

Sanction de la formation

Auto-positionnement avant et après la formation sur les objectifs d'acquisition de compétences lors de la formation.

Évaluation des stagiaires sur la maîtrise de la méthode ACCEDER à l'aide du test d'évaluation de fin de formation (une note de 10/20 est demandée pour la validation).

Attestation de formation délivrée par l'organisme de formation

Capacité de chaque session

Sans limite.



Descriptif

Introduction à la méthode ACCEDER et au concept de zone.

Définir le concept de “zone”, que nous appelons également “état optimal de performance”.

Aborder la notion que le fait d'accéder à cet état, contrairement aux croyances de la pensée collective, dépend de nous. Détailler la signification de l'acronyme ACCEDER

DÉTERMINATION

- Partie 1 : Les apports d'une détermination d'objectif précise
- Partie 2 : Intérêts et inconvénients – Le rêve d'enfant
- Partie 3 : Motivation Intrinsèque et extrinsèque – Modèle SMART
- Partie 4 : Exercice pratique – Débriefing
- Partie 5 : Travailler autour de l'objectif
- Partie 6 : Exercice – Débriefing
- Partie 7 : Utilisation du test ACCEDER
- Partie 8 : Quiz

Moyens pédagogiques

- Vidéos de contenu théorique, de partage d'expérience, d'études de cas concrets, de mises en situation pratique, et de débriefings.
- Compte rendu PDF téléchargeable du contenu abordé par le formateur.

Nous traitons une demande de renseignements entre 1 à 3 jours ouvrés

contact@coachingmental.fr