

PROGRAMME DE FORMATION (Annexe 1)

Formation : Préparation mentale et management méthode ACCEDER

Formateur : Pier Gauthier - coach mental -

Date	Objectif	Contenus
Jour 1	Dresser l'état des lieux du système (à clarifier)	<ul style="list-style-type: none"> - Tour de table - Identifier les avantages et les inconvénients de son environnement et apprendre à l'adapter à son objectif - Clarifier et répondre à ses valeurs pour trouver du "sens" - Comprendre l'impact des croyances aidantes ou limitantes dans son fonctionnement et ses prises de décisions
jour 2	Être capable de déterminer un objectif puissant et mobilisateur avec la méthode ACCEDER	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrer la méthode SMART - Gérer la pression résultante d'un objectif ambitieux - Explorer et s'appropriier les ressources et les compétences nécessaires à l'atteinte de cet objectif - Développer une motivation puissante et pérenne grâce à l'objectif - Savoir utiliser les freins et les obstacles face à l'objectif comme des axes de travail et d'amélioration continue
Jour 3	Être capable de développer son intelligence situationnelle grâce au travail sur les émotions	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le process des émotions tel que la peur, la colère et la tristesse ainsi que les états émotionnels qui en découlent (frustration, déception, stress, ...) - Comprendre l'impact d'un résultat pour son client et donc, l'enjeu qui en découle pour chacun (score, financier, notoriété, regard des autres, ...) afin de mieux l'accompagner - Savoir capitaliser sur les succès et tirer profit des échecs - Apprendre à incarner et transmettre par son propre comportement les changements souhaités chez l'autre
Jour 4	Être capable d'utiliser la méthode pour ACCEDER à l'état optimal de performance	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptation et Acceptation: faculté d'adaptation développée qui implique l'acceptation de la défaite, des erreurs, des zones de fragilité pour pouvoir se remettre en question, progresser en permanence et se libérer de l'enjeu en donnant le meilleur de soi - Confiance : une confiance en soi solide quel que soit le déroulé de l'évènement (match, course, examen, ...) ou le résultat, pour rester sur le chemin de l'évolution continue et éviter les hauts et les bas qui font perdre un temps précieux - Concentration: Une concentration optimale qui nécessite une focalisation dans le présent et de savoir se détacher des pensées parasites ou des projections pour rester dans l'ici et maintenant

30/08/2021



Jour 5	Être capable d'utiliser la méthode pour ACCEDER à l'état optimal de performance	<ul style="list-style-type: none">- Environnement: Savoir tirer profit de l'environnement (parents, famille, amis, entraîneurs, conditions, public,...) pour sublimer sa performance- Détermination et motivation: déterminer un objectif et un but puissant pour avoir une motivation forte qui permet de se dépasser et de maintenir une constance dans l'engagement et l'implication- Émotions: Gérer les émotions telles que la peur, la colère ou la déception ainsi que des états physiques difficiles tels que la fatigue, la douleur ou la blessure pour accéder à la "zone" et s'y maintenir- Ressources et Responsabilité: Développer de nouvelles ressources et comportements comme l'engagement, l'acceptation, la lucidité pour surpasser les difficultés comme la frustration, l'hésitation ou la déception. Savoir se questionner systématiquement sur sa part de responsabilité dans tout ce qui arrive.
--------	---	---

Moyens pédagogiques :

- Formation en présentiel
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents, support de formation projetés et compte rendu PDF
- Alternance de phases théoriques et pratiques (exercices, cas pratiques, jeux de rôles) permettant une meilleure assimilation des contenus
- Étude de cas
- Partage d'expériences
- Évaluation pendant les exercices par le formateur et des coachs collaborateurs formés à la méthode ACCEDER