

FORMATION PRÉPARATION MENTALE ACCEDER

Mise à jour le 30/11/22

FORMATION PROFESSIONNELLE

Prérequis de la formation

Etre majeur

Sanction de la formation

Évaluation des stagiaires sur la maîtrise de la méthode ACCEDER lors des exercices tout au long de la formation

Attestation de formation délivrée par l'organisme de formation

Dates

Session d'été: du 24 juillet 2023 au 28 juillet 2023

Session d'hiver: du 16 décembre 2023 au 20 décembre 2023

Inscription possible 1 semaine avant le début de la session sous réserve de place disponible

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

Durée

5 jours : 35 heures

Lieu

Hotel Mercure Sainte Victoire - 15 minutes d'Aix-En-Provence

Tarifs Net de taxes

3 000 € Net de taxes

Objectifs

Avoir une vision claire des éléments essentiels de la préparation mentale

Déterminer les objectifs prioritaires et mobilisateurs liés à la préparation mentale

Maîtriser les connaissances théoriques et la mise en oeuvre pratique de la méthode ACCEDER

Avoir une posture éthique d'accompagnement

Etre capable d'intervenir en autonomie dans l'accompagnement d'un client

Publics

Professionnel de l'accompagnement mental: psychologue, coach mental, préparateur mental

Entraîneur, directeur sportif, dirigeant et manager d'entreprise

Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter

Capacité de chaque session:

Minimum: 6 - Maximum: 25

Descriptif

Secteurs d'activités: Coaching, management, entraînement, accompagnement

Déroulement de la formation

La formation ACCEDER (Adaptation, Acceptation . Agilité . Confiance en soi . Concentration . Émotions . Détermination . Environnement . Ressources, Responsabilité .) est une méthode innovante de préparation mentale:

- Jour 1: Identifier les avantages et les inconvénients de son environnement pour faire un état des lieux du système
- Jour 2: Comprendre et utiliser la méthode pour déterminer un objectif clair et puissant, des axes de travail, d'amélioration et de développement
- Jour 3: Développer son intelligence situationnelle et émotionnelle
- Jour 4 et 5: Accéder à l'état optimal de performance

Moyens pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents, support de formation projetés
- 50% de théorie et 50% de pratique (jeux, cas pratiques, exercices et mise en situation)
- Débriefings de situations
- Partages d'expériences et de cas de coaching concrets