

# ACCEDER : ÉMOTIONS

## 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 6 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

600 € 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.



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

[contact@coachingmental.fr](mailto:contact@coachingmental.fr)

### 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

### ÉMOTIONS

Partie 1 : Processus général des émotions – gestion de la peur

Partie 2 : Gestion de la colère, de la tristesse et de la joie

Partie 3 : Exercice pratique – Débriefing

Partie 4 : Émotions – Dialogue interne – Body language

Partie 5 : 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.