



ACCEDER : PRÉPARATION MENTALE

Formation professionnelle

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.

Année 2026

Mise à jour le 15/01/26

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

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

Attestation de formation délivrée par l'organisme de formation

Dates

Session 2026: du 13 avril au 17 avril 2026

Inscription possible 2 semaines avant le début de la session sous réserve de place disponible

Durée

5 jours : 35 heures

Lieu

Domaine Rampale - 20 minutes d'Aix-En-Provence

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 œuvre pratique de la méthode ACCEDER

Avoir une posture éthique d'accompagnement

Être 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

Dirigeant et manager commercial

Toute personne cherchant à maîtriser l'accès à la haute performance

Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter

Capacité de chaque session:

Minimum: 6 - Maximum: 25

Tarifs Net de taxes

3 300 € Net de taxes – Repas du midi compris

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 et méthodes 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
- Méthode affirmative, interrogative et applicative (voir détails dans le programme de formation)