

---

## Programme de Formation

---

### ACCEDER: Confiance

---

1 jours : 6,00 heures

---

Sur les 12 derniers mois :

Taux de satisfaction : 97 %  
Nombre d'avis : 19  
Taux d'accomplissement : 100 %

---

### Organisation

---

**Durée** : 6 heures

**Nombre de jours** : 1

**Mode d'organisation** : À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

- Professionnel de l'accompagnement mental: coach, préparateur mental, psychologue.
- Dirigeant, manager et cadre d'entreprise
- Entraîneur, directeur sportif
- Parents et athlètes
- Toute personne cherchant à maîtriser l'accès à la haute performance
  
- Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Savoir développer sa confiance en soi



#### **Description**

- Intégrer le process du développement de la confiance en soi
- Estime de soi
- Assertivité
- Identité et comportement
- Identité de jeu, s'appuyer sur ses points forts
- Gérer le regard des autres
- " Sentir la balle "



#### **Prérequis**

- Être majeur
- Aucun niveau minimum de connaissances préalables en matière d'accompagnement, de coaching, de préparation mentale et de management n'est requis pour suivre la formation
- Avoir suivi le module 1 : (ACCEDER et État de "Zone")





## **Modalités pédagogiques**

Les méthodes pédagogiques utilisées par le formateur sont adaptées en fonction du message à transmettre. Elles peuvent être, par exemple:

- Affirmative:

Basée sur l'exposé, cette méthode est utilisée par exemple pour des apports théoriques. Le discours est structuré et clair pour permettre une assimilation plus aisée et efficace. Il est illustré par des images, des anecdotes ou des métaphores pour rendre l'exposé plus vivant et facile à comprendre et à mémoriser. Il y a bien évidemment un temps prévu pour les questions.

- Interrogative:

Basée sur le questionnement, cette méthode permet au participant de découvrir un contenu en réfléchissant pour trouver des réponses pertinentes. Le formateur utilise la reformulation pour s'assurer de la bonne compréhension mutuelle et pousser les participants à aller au bout de leurs idées. Il veille ainsi à la participation de tous.

- Applicative:

Dans cette méthode, les participants mettent en oeuvre ce qu'ils viennent d'apprendre. Ceci est possible, via des jeux, des exercices, des études de cas, ...

Cette méthode suscite l'imagination des apprenants pour les mener à de nouvelles découvertes.



## **Moyens et supports pédagogiques**

- Extranet participant (programme, émargement, lieu de formation, support de cours, facture acquittée, attestation de fin de formation, ...)
- Classe virtuelle
- Support de formation projeté: présentation Powerpoint, vidéos, articles de presse, ...
- Test ACCEDER
- Alternance de phases théoriques et de questions/réponses
- Mise en situation et débriefing
- Partage d'expériences et étude de cas concrets
- Compte rendu PDF en fin de formation



## **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Feuilles d'émargement
- 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 de positionnement sur les paramètres mentaux d'ACCEDER (début et fin de formation) et lors des exercices tout au long de la formation