

Manager et motiver son équipe avec les clés de la préparation mentale des grands champions

dev p

Dans un contexte économique toujours plus complexe, cette formation de 2 jours vous permettra d'acquérir les réflexes mentaux et outils opérationnels des sportifs de haut niveau. Motivation, fixation d'objectifs, gestion du stress et des aléas, concentration, confiance en soi. Coach et préparateur mental certifié, la formatrice est elle-même une ancienne athlète.

Public

Managers, managers de proximité, managers de managers, et encadrants, dirigeants

Prérequis

Questionnaire amont d'auto positionnement par rapport au programme et aux objectifs
Qualité et indicateurs de résultats
Questionnaire de satisfaction
Tour de table

Objectifs

- Comprendre la place de la motivation dans la réussite
- Se fixer des objectifs efficaces de performance
- Développer sa confiance en soi et faire face aux aléas

Axes de travail de la formation

Formation organisée en 2 jours consécutifs

La journée 1 est dédiée à la motivation et à la fixation d'objectifs fédérateurs.
La journée 2 sera consacrée à la gestion du stress et des aléas et confiance en soi.

1. Définir la préparation mentale et sa place dans la performance individuelle et collective

Appréhender les 4 préparations des grands champions : physique, technique, tactique et mentale
Connaitre les champs d'application de la préparation mentale : motivation, fixation d'objectifs, concentration, routines de performances, gestion du stress,
Faire le lien entre sport de haut niveau et la posture du manager
Modalités : exposé interactif, quizz découverte

2. Appréhender la place de la motivation dans la performance individuelle et collective

Connaitre les 6 piliers de la motivation : plaisir, compétences, progrès...
Faire le bilan de sa motivation, état des lieux
Mettre en place un programme personnel de développement ou de renforcement de sa motivation
Préparer ses entretiens avec son équipe et ses collaborateurs
Modalités : exposé interactif, questionnaire bilan motivationnel, plan d'action de renforcement de la motivation

3. Fixer des objectifs motivants et efficaces

Appréhender les qualités d'objectifs motivants
Préciser les différents objectifs de résultats et de moyens
Utiliser les court terme, moyen terme et long terme pour des objectifs efficaces
Eliminer les objectifs protecteurs de l'ego
Préparer sa stratégie d'objectif personnelle et définir les objectifs de son équipe
Modalités : grille de fixation d'objectifs, grille d'optimisation des objectifs, planning de réalisation

4. Développer sa confiance en soi au quotidien avec les routines

Définir les concepts de confiance en soi, affirmation de soi, estime de soi
<https://www.devon-pro/formation/manager-et-motiver-son-equipe-avec-les-cles-de-la-preparation-mentale-des-grands-champions.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

Manager et motiver son équipe avec les clés de la préparation mentale des grands champions

devop

Définir la routine de performance et sa contribution à notre assertivité
Elaborer sa propre routine de performance pour une grande vente
Tester et pratiquer sa routine
Modalités : Exercices silencieux (référentiel Schutz), Stratégie excellence et pratique de routines

5. Gérer son stress et son discours interne pour faire face aux aléas et comportements déstabilisants

Comprendre le lien entre Comportements (Externes), Dialogue Interne, et Etat Interne
Comprendre la place des émotions et des croyances dans notre stress
Repérer le potentiel impact limitant de notre discours interne en cas de stress
Mettre en place une routine de performance pour réussir malgré le stress
Modalités : atelier ludique « le train des émotions », travail individuel et coaching duo

6. Assurer l'ultime préparation amont d'un moment à fort enjeu (présentation, entretien...)

Comprendre le fonctionnement du cerveau et les apports des neurosciences dans la préparation mentale
Pratiquer l'imagerie mentale pour se préparer à un moment important
Envisager tous les scénarios et les issues ou cartes réponses
Valider les 4 pans de la préparation : technique, tactique, physique et mentale avant une vente
Modalités : pratique de l'imagerie, plan d'action individuel

Animation

Moyens pédagogiques et techniques

Exposés interactifs
Vidéos pédagogiques
Mises en situation
Quiz en salle
Bibliographie en, ligne
Fiches pratiques : à utiliser en salle et ultérieurement
Fiches techniques : rappels des outils et approches

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Questionnaire amont d'auto-positionnement par rapport au programme et aux objectifs
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/manager-et-motiver-son-equipe-avec-les-cles-de-la-preparation-mentale-des-grands-champions.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)