DAWAN

Plan de la formation

www.dawan.fr

Formation Préparation mentale

Durée :	2 jours (14 heures)
Tarif :	1 250,00 CHF (standard) 1 000,00 CHF (remisé)
Public :	Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté de renforcer sa performance individuelle grâce à la préparation mentale
Pré-requis :	Aucun
Objectifs :	Se préparer mentalement pour performer et aborder plus sereinement son environnement personnel et professionnel : managers, managés, services de l'entreprise, clients, fournisseurs, partenaires externes - Comment atteindre ses objectifs et les dépasser - Développer sa performance grâce à la concentration
Sanction :	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
Référence:	DéV100469-F
Note de satisfaction des participants:	4,86 / 5

Fondamentaux du développement personnel pour atteindre la performance

5 étapes majeures
Sachez d'où vous partez
Identifiez ou vous souhaitez arriver
Répérez les comportements à mettre en oeuvre
Définissez des étapes progressives
Validez le chemin parcouru

les 5 classes et domaines de compétences

Les talents
Les points forts
Les potentiels
Les aires de développement
Les limites

Atelier : répertorier ses classes de compétences , les hiérachiser , autodiagnostic , partage

Se préparer mentalement

La concentration
Les images positives
Confiance
Gestion des distractions
Apprentissage continu
Engagement

Atelier : lister des images positives pour vous même

Situations d'échec et résilience

La confiance est le moteur de tout
Situations d'échec et impact sur la confiance
Comment gérer les situations d'échec ?
Analyse
Rôle des images positives
Tirer bénéfice de ses échecs
Partager un échec avec son entourage
Se remotiver après un échec

Atelier : se rémémorer des situations d'échec difficiles et le pourquoi

Situations de réussite

Imaginer l'atteinte d'objectifs élevés
Imaginer ses récompenses individuelles et collectives
Imaginer le chemin pour y arriver
Lister les facteurs clefs pour parvenir à cette situation
Pensez-vous pouvoir arriver à cette situation de réussite ?

Atelier : projection dans des situations de réussite et moyens pour les atteindre

Engagement

Pourquoi faisons-nous notre travail ?
Aimons-nous réaliser notre travail ?
Quels sont les moments de pleine concentration ?
Avons-nous envie de réussir à atteindre ces moments ? à atteindre nos objectifs ?

Atelier : autodiagnostic , réflexions sur l'engagement dans le travail

Confiance

Ai-je confiance en moi et en mes capacités personnelles ?
Ai-je confiance en mon entreprise, mon manager , mon environnement proche ? Qu'est-ce qui peut altérer ma confiance ?

Atelier : situations de gain ou perte de confiance

Gestion des distractions

Qu'est-ce qui peut me déranger au travail ?
Qu'est-ce qui peut altérer mes résultats ?
Comment éliminer ou diminuer l'impact des distractions ?

Atelier : lister les distractions et leurs impacts sur la performance

Apprentissage continu

Quels sont les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?
Dois-je suivre des formations pour me perfectionner ?
Y-a-t-il des erreurs récurrentes dans mon travail ? Comment les éliminer ?

Atelier : lister vos axes d'apprentissage continu

Méthodologie

Lister ses objectifs / situation de réussite qu'on souhaite atteindre
Identifier ses forces et ses faiblesses
Identifier des images positives
Définir les distractions qui pertubent le plus votre travail
Décrire les étapes historiques de son poste
Identifier les étapes qui ont apporté de la confiance

Atelier : Initier la méthodologie , réaliser une synthèse des ateliers précédents au travers d'une grille et la présenter au groupe