

## Formation Préparation mentale

|  |  |
|--|--|
| ■ <b>Durée :</b>   | 2 jours (14 heures)  |
| ■ <b>Tarifs inter-entreprise :</b>                             | 1 250,00 CHF HT (standard)<br>1 000,00 CHF HT (remisé)   |
| ■ <b>Public :</b>  | Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté de renforcer sa performance individuelle grâce à la préparation mentale  |
| ■ <b>Pré-requis :</b>  | Aucun  |
| ■ <b>Objectifs :</b>   | 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  |
| ■ <b>Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formation synchrone en présentiel et distanciel.</li><li>• Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum.</li><li>• Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat.</li><li>• Un formateur expert.</li></ul>                                       |
| ■ <b>Modalités d'évaluation :</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation.</li><li>• Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation.</li><li>• Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques.</li><li>• Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.</li></ul> |
| ■ <b>Sanction :</b>  | Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis   |
| ■ <b>Référence :</b>   | DéV100469-F  |
| ■ <b>Note de satisfaction des participants:</b>                | 4,86 / 5   |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| ■ <b>Contacts :</b>          | commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73  |
| ■ <b>Modalités d'accès :</b> | Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.   |
| ■ <b>Délais d'accès :</b>    | Variable selon le type de financement.  |
| ■ <b>Accessibilité :</b>     | Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins |

## **Fondamentaux du développement personnel pour atteindre la performance**

5 étapes majeures

Sachez d'où vous partez

Identifiez où 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 hiérarchiser , 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 remémorer 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 perturbent 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**