

Optimiser ses performances avec la préparation mentale

DATADOCKÉ

DURÉE

- 2 jours

PUBLIC

Commercial souhaitant améliorer ses performances

PRÉREQUIS

Une forte implication des stagiaires est attendue

TARIFS

980 € HT

VALIDATION

Évaluation finale

Optimiser sa performance mentale, se préparer au mieux pour des échéances importantes. Développer une communication et un discours interne positifs et motivants. Faire face à des situations stressantes de la vie professionnelle.

Contenu de la formation:

Présentation des stagiaires, tour de table - Pourquoi faire un stage de préparation mentale ? - Définition de la préparation mentale - Exercices de prise de conscience - La préparation mentale : son intérêt, son efficacité, sa démarche

- **Les techniques de la préparation mentale**

Les techniques de relaxation - La sophrologie - La programmation neurolinguistique (PNL) - Les techniques d'imagerie mentale

- **Définition de la confiance en soi**

Le concept de croyance - Questionnaire d'évaluation de la confiance en soi : comment déceler un manque de confiance en entretien ? - Présentation et tests d'outils d'amélioration de la confiance - Comment communiquer pour booster la confiance ? - Utiliser le « self-talk » - la visualisation : un outil important - Se libérer du doute pour développer sa confiance

- **Gestion du stress/motivation**

Les techniques de gestion du stress - Trouver sa propre technique - Identifier les émotions motrices et les émotions limitantes

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 8 Rue des peupliers, Bâtiment D, 59810 Lesquin

03 20 78 97 77 – 07 82 74 84 73 – estimenord@gmail.com

SIRET 87827163400015

Optimiser ses performances avec la préparation mentale

DATADOCKÉ

DURÉE

- 2 jours

PUBLIC

Commercial souhaitant améliorer ses performances

PRÉREQUIS

Une forte implication des stagiaires est néanmoins attendue.requis

TARIFS

980 € HT

VALIDATION

Évaluation finale

Définition du concept de motivation - Les différents types de motivation - La force des images et des mots choisis - La part émotionnelle de l'enjeu : peur de l'échec, peur de gagner, peur d'être jugé

• **La concentration**

Définition et apports scientifiques - Outils de mesure de la concentration - Apports de la relaxation - mindfulness - L'intérêt de la visualisation - Se libérer des résultats pour se concentrer sur les moyens d'action : replacer sa propre responsabilité dans l'atteinte du résultat - Reconnaître les objectifs sous son contrôle - Développer calme et concentration dans l'action : l'ancrage dans ici et maintenant - Exemples d'exercice pour favoriser

• **Développer son savoir-faire relationnel pour nourrir son « mental gagnant »**

Développer des relations constructives avec ses interlocuteurs - Techniques de communication pour cultiver son leadership - Garder son énergie physique grâce à une bonne hygiène de vie

Modalités Pédagogiques:

- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Partage d'expériences
- Évaluation finale

MONCAMPUSTERTIAIRE