



OBTEINIR UN MENTAL GAGNANT

Gagner en performance en exploitant son mental

INTRA/INTER
Entreprise



Ref : RGOMG/23



Tout public



Aucun pré-requis



Calendrier
Sur demande



2 jours
16 heures



Luxembourg



Sur Devis



Formateur
Ingénieur Coach mental
Expert en coaching d'équipe

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- > Découvrir les pouvoirs du mental
- > Lever les freins psychologiques
- > Renforcer son mental par des techniques de préparation mentale sportive
- > Se préparer efficacement et savoir se dépasser en dynamisant son mental

PROGRAMME DE LA FORMATION

- > La définition du mental et son rôle dans la performance
Situer le fonctionnement du mental (personnalité, émotions et pensées)
Identifier la relation du mental à celle de la performance
Les idées sur le mental (inné, acquis, conditionnement)
Analyser les profils des vainqueurs et des perdants
- > Muscler son mental
Consolider vos talents et vos compétences
Lever les freins de croyances limitantes
Renforcer un dialogue interne positif
Définir les priorités et vos axes pour donner un cap
- > Préparation individuelle de votre mental
Visualiser vos succès
Prendre le stress à contre pied
Dompter son engagement
Développer la pensée créative
Augmenter la confiance en soi

LES + DE LA FORMATION

- > Sessions de training pour consolider les compétences
- > Une pédagogie active, dynamique et performante
- > Possibilité d'un suivi post-formation pour renforcer le changement et intégrer les outils dans la vie professionnelle et quotidienne