

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

| | | | |
|------------------------------------|--|---|--|
| Offre collective | | Préparation mentale du manager <i>Gestion du stress et management</i> | |
| Formateur Gilles Poiriez | | Durée de la formation <input checked="" type="checkbox"/> 7 heures ; 1 journée <input type="checkbox"/> 14 heures ; 2 journées | |

Date session : 23 octobre 2023
Lieu de la formation : Colmar (68)
Nombre de stagiaires : De 5 à 14

1. Accroche :

Nous faisons face à la solitude du manager où il faut parfois recontacter la motivation, faire face au stress, retrouver la confiance en soi, poursuivre malgré tous ses objectifs. A bien des égards, nous pouvons faire le parallèle entre nos missions et celles d'un athlète de haut niveau qui malgré l'adversité devra rester performant.

A travers cette formation, je vous propose d'explorer une préparation mentale à destination du manager pour mieux gérer ses émotions, tirer le meilleur de soi-même, sortir de l'isolement... Le cerveau a des ressources insoupçonnables, explorons le ensemble !

2. Prérequis pédagogiques

Prérequis pédagogique : encadrants
Prérequis réglementaires : Non

Soumis à candidature : Non
Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

A la fin de la formation, les stagiaires auront la capacité de :

- Explorer la préparation mentale pour optimiser le quotidien d'une fonction de responsable.
- Gérer son stress, sa concentration, sa motivation.
- Mettre en place des outils simples pour rester zen dans des situations de stress.

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques à préciser :
les 8 champs de la préparation mentale.

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

L'action de formation sera coconstruite entre les apprenants et le formateur de manière à faire émerger des échanges entre participants, les pratiques les plus efficaces quelles que soient les caractéristiques de chaque établissement.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les enseignants et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenant.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenant évalue le niveau de connaissance de chaque participant.

A l'issue de l'évaluation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs de la formation fixés au démarrage.

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

| Accueil, positionnement et évaluation des attentes | |
|---|--|
| MATIN | Matin : <ul style="list-style-type: none">• Appréhender les éléments de la motivation• Apprendre à se fixer des objectifs• Acquérir confiance et affirmation de soi• Mettre en place des routines |
| APRES MIDI | Après-midi : <ul style="list-style-type: none">• Travailler sur le discours interne• Appréhender l'imagerie mentale• Augmenter sa concentration• Mieux gérer son stress |
| Conclusion, bilans individuels et collectifs | |

Formateur

Gilles POIRIEZ, Chef d'établissement, préparateur mental pour la performance professionnelle, ancien sportif de haut niveau.