

# Préparation mentale en entreprise

"Et si, comme pour les sportifs, le mental devenait votre meilleur atout ?"

## Public cible

- Dirigeants
- Managers
- Chefs d'équipes
- Collaborateurs

## Prérequis

Aucune compétence nécessaire  
Volontariat, Motivation

## Objectifs

- Savoir se préparer à une échéance professionnelle
- Maîtriser son stress en situation d'urgence
- Prendre des initiatives avec assurance
- Développer son autonomie
- Gagner en confiance et aisance

## Évaluation

Cas pratiques  
Retours après mise en situation  
Evaluation QCM

## Suivi

Feuille de présence, attestation de formation  
Suivi entre les 2 sessions  
2 jours de formation et 1 jour de retour d'expérience

 **Présentiel (groupe de 8 à 10)**

 **Intra-entreprise**

 **3 journées : 2+1 (21h)**

 **Nous consulter**

 **Sessions et dates à déterminer  
France et Suisse**

## Programme

### Jour 1

- Présentation
- C'est quoi le mental ?
- Les différentes compétences mentales
- Ma carte mentale
- Mes points forts / Mes points perfectibles
- Application dans le monde de l'entreprise

### Jour 2

- Mettre toutes les chances de son côté
- Planifier une échéance
- Oser: programmer une action inédite
- Réduire sa charge mentale
- Les outils à disposition
- Mesurer mes progrès

### Jour 3

- Retour d'expérience
- Mes actions menées entre les sessions
- Mes points de blocage / Mes avancées
- Mes ressentis
- Ma gestion des émotions/du stress
- Mes futurs objectifs, perspectives
- Résilience et robustesse

## Autres formats d'intervention

### Atelier Découverte (3h)

**Idéal pour sensibiliser les équipes au potentiel de la préparation mentale.**

Points abordés : Jeu autour du mental, représentations, axes de progression individuels et collectifs

### Accompagnement individuel ou coaching d'équipes

Suivi personnalisé sur plusieurs semaines ou mois.  
Objectif : renforcer les compétences spécifiques dans la durée en fonction des besoins de l'entreprise.

## Les points forts ?

- Mises en situation avec exercices individuels et en groupes
- Zéro slide et formation 80 (Pratique)/20 (Théorie)
- Formation ludique et expérientielle
- Préparateur mental spécialiste du haut-niveau
- Boîte à outils mentale
- Remise digitale des supports prêt à l'emploi

**INSCRIVEZ-VOUS ICI**