

Durée : 1 jour.

Public :

Tout collaborateur souhaitant optimiser son efficacité mentale et physique. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Qu'il s'agisse d'un concours, d'un examen, d'une épreuve sportive ou d'un challenge professionnel, préparer les conditions de la réussite, en amont jusqu'au jour de l'événement.

Renforcer sa confiance et son mental, optimiser son équilibre nutritionnel, favoriser la concentration et la performance le jour J.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Le processus s'adapte aux besoins spécifiques des participants. Alternance de théories et d'expérimentations de techniques, échanges et discussions en groupe.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Se mettre en ressources avant l'événement

Renforcer son terrain par l'alimentation

Favoriser l'apprentissage et la mémorisation

Nourrir son système nerveux

Équilibrer les neurotransmetteurs pour une concentration optimale

Favoriser un entraînement sportif efficace

Canaliser la charge mentale et le stress

Clarifier ses objectifs

Fixer les étapes de préparation

Soutenir la confiance en soi et se projeter positivement

Ancrage d'expériences de réussite

Créer le film de la réussite (générateur de comportement)

Visualisation, autosuggestion

Être efficace le jour J

Rituel du sommeil, rituel de mise en énergie

Reminéraliser l'organisme et optimiser l'énergie

Sortir de l'émotion inhibitrice, soutenir le mental, canaliser les pensées parasites

Soutenir l'effort et la performance

Favoriser une récupération optimale

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.