INTITULE DE LA FORMATION :

Les clés du coaching et de la préparation mentale au service du management.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir et se servir des outils et des grilles de lecture simple pour mieux connaître soi et les autres
- Développer votre posture de « manager »
- Améliorer la stabilité émotionnelle du ou de la sportif(ve)
- Identifier et définir des objectifs, préparer et débriefier une compétition pour progresser

PUBLIC VISE PAR LA FORMATION

- Toutes les personnes travaillant ou étant face à du public régulièrement.

PRE REQUIS

- Pas de prérequis scolaire, technique demandée

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION :

- Durée de la formation : 19 heures (en 4 ½ journées ou 2 journées soit 16h + 3h de suivi individuel)
- Dates de la formation : formation accessible toute l'année, me consulter
- Lieu : à définir ensemble
- Format : horaire à définir ensemble

DELAI et MODALITES D'ACCES :

- A partir de 3 semaines après votre inscription
- Inscription par mail contact@hyperformancementale.fr ou par téléphone au 06 14 40 59 20
- Une fiche de renseignement sera à remplir lors de votre inscription
- Aucun test d'entrée n'est demandé mais un questionnaire sera si vous le souhaitez à remplir avant le module 1

- Un acompte de 30% sera à régler avant le 1^{er} jour de formation (par virement bancaire, chèque ou espèces) ou une attestation d'accord de prise en charge

TYPE D'ORGANISATION :

- Formation en présentiel ou à distance : à déterminer ensemble.

NOMBRE DE STAGIAIRES PREVUS :

- Nombre maximum de stagiaire : 6

MOYENS HUMAINS :

Formateur : Julien TRIQUIGNEAUX, formateur indépendant :

- 16 ans d'expérience dans l'enseignement du tennis (de débutant à haut niveau).
- Coach et préparateur mental depuis 2017
- Préparateur mental de sportif et musicien de haut niveau, il est responsable du pôle préparation mentale à All In Lyon tennis académie
- Formé au coaching (ECF), est praticien en PNL (IPP) et en hypnose Ericksonienne (Arche formation) et à l'intégration des réflexes archaïques (IMP)

METHODES PEDAGOGIQUES et PRINCIPES D'INTERVENTION :

- Pédagogie interactive et participative avec une alternance d'apport théorique, de travail de groupe, de mise en pratique. Le formateur sera présent pour évaluer les exercices, répondre à toutes les questions, individualiser le suivi et vous permettre de progresser dans les conditions idéales.
- L'évaluation se fait en continu à travers des exercices pratiques proposés tout au long des modules, permettant de valider la compréhension et l'intégration des objectifs pédagogiques. Les retours réguliers du formateur sur votre pratique seront un moyen de progresser.
- Matériel pédagogique nécessaire à la formation
- La formation est personnalisée et rythmée par des temps collectifs et une réflexion individuelle
- Garantir une déontologie et une confidentialité stricte par rapport aux éléments individuels apportés par le stagiaire tout au long de l'intervention
- Adapter la méthodologie aux besoins du stagiaire

DESCRIPTION DES MODULES : PROGRAMME

Module	Contenu	Nombre d'heures
MODULE 1 : Connaissance de soi et des autres	Ennéagramme Méta programme Niveaux logiques Les 6 besoins fondamentaux Cartographie et code du mental	4h
MODULE 2 : la relation	Bases de la communication La relation / le rapport Relation loi / lien Nœud relationnel et boucle relationnelle	4h
MODULE 3 : Les émotions	Émotions / états internes Motivation Respiration Ancrage et désactivation d'ancre	4h
MODULE 4 : travail de l'objectif	Objectif SMART Questiologie et questionnement Courbe du changement Feedback et feedforward Préparation mentale	4h
ÉVALUATION FORMATIVE	Quizz en fin de module <i>(intégrer dans chaque module)</i>	1h
SUIVI INDIVIDUEL	Mise en place sur le terrain Questionnement sur la pratique Travail autour de cas pratique	2h

EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION :

La formation sera sanctionnée par un certificat de réalisation de la formation attestant des compétences acquises au cours de la session.

Ce stage sera validé par les signatures d'une convention simplifiée de formation, des feuilles de présences et des attestations de suivi de la formation nominatives attestant des compétences acquises au cours de la session.

TARIF / DEVIS

Montant pour les 4 modules de formation : 755 € TTC par stagiaire.

L'éventuel coût lié à la location d'une salle sera à la charge de l'entreprise, ainsi que les frais de repas si la formation se fait en 2 jours.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Dans le cadre de son engagement éthique et responsable, Julien Triquigneaux étudie toutes les situations particulières des personnes souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation. N'hésitez pas à nous contacter.

CONTACT

Renseignement personnalisé auprès de Julien Triquigneaux par mail contact@hyperformance mentale.fr ou par téléphone au 06 14 40 59 20.