

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULÉ DE LA FORMATION :

Process Optimal - Une formation individuelle immersive pour prendre du recul, clarifier ses choix et structurer une trajectoire alignée avec ses objectifs personnels et professionnels.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer une capacité d'analyse pour mieux comprendre ses choix et leur cohérence avec ses objectifs.
- Structurer une réflexion permettant une prise de décision plus fluide et alignée.
- Mettre en place un plan d'action concret, réaliste et adapté à ses enjeux professionnels et personnels.

PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION :

- Managers, entrepreneurs, leaders dans une démarche de progrès et en quête d'alignement et de clarté.
- Professionnels souhaitant structurer leur vision et renforcer leur prise de décision.
- Toute personne cherchant à sortir du flou et avancer avec un plan structuré.

PRÉ REQUIS :

- Aucun prérequis nécessaire.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION :

- Durée de la formation : 2 jours (14h) + 3 heures de suivi post-process
- Dates de la formation : formation accessible toute l'année, me consulter
- Lieu : à définir ensemble
- Format : horaire à définir ensemble

DÉLAIS et MODALITÉS D'ACCÈS :

- 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 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

NOMBRE DE STAGIAIRES PRÉVUS :

- Formation individuelle

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), 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, expérientielle et personnalisée, adaptée au rythme et aux besoins du stagiaire.
- Alternance de temps de réflexion guidée, d'échanges approfondis et de mises en pratique individuelles.
- Le formateur accompagne le participant en temps réel, ajuste les apports en fonction des situations, et propose des points d'ajustement tout au long du parcours.
- Évaluation en continu à travers des retours ciblés, des mises en perspective, et la co-construction du plan d'action.
- Le travail se fait principalement sur paperboard papier, permettant au participant de visualiser et structurer ses idées tout au long du parcours. À l'issue des deux jours, il repart avec l'ensemble des éléments travaillés, véritable support personnel de référence pour la suite de son projet.
- Engagement d'une déontologie stricte et d'une confidentialité totale sur les éléments évoqués pendant le parcours.
- Le matériel de travail est fourni, principalement sous forme de paperboard personnalisé et de trames de réflexion adaptées.

DESCRIPTION DE LA FORMATION : CONTENU et PROGRAMME

JOUR 1

- Identification des ressources internes et des freins potentiels.
- Analyse des facteurs influençant la prise de décision et la gestion du stress.
- Clarification des motivations et des valeurs fondamentales.

JOUR 2

- Définition d'une ligne de départ et d'une ligne d'arrivée.
- Structuration d'un plan d'action pragmatique.
- Identification des étapes clés et mise en place d'une dynamique de progression.

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 : 2100 € 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@hyperformancementale.fr ou par téléphone au 06 14 40 59 20.