

Renforcer sa confiance en soi face aux défis professionnels - être performant dans les moments clés

Dans le cas d'une prise de responsabilités ou de nouvelles fonctions, de prospection et négociations commerciales, pour préparer ses prises de parole en public, en réunion, en situation managériale...

Nous consulter pour lieux et dates

OBJECTIFS

Comprendre son fonctionnement mental. Acquérir une stratégie de techniques mentales pour gagner en efficacité à chaque événement nécessitant une forte confiance en soi.

PROGRAMME

Comprendre les habiletés mentales

- De base, psychosomatiques et cognitives

Identifier et comprendre le rôle et la fonction du contrôle attentionnel

- Le rôle et le fonctionnement du stress
- Comprendre et identifier son profil dans une situation stressante

Gérer les techniques de gestion de l'attention

- S'entraîner au focus attentionnel
- Objectiver la situation de cécité attentionnelle
Focus sur la pleine conscience et l'effet Stroop (interférence pendant l'exécution d'une tâche cognitive)
- Prendre conscience de son dialogue interne négatif

(Re) définir sa stratégie mentale

- Construire une routine de performance
- Optimiser son focus attentionnel en situation stressante

Renforcer sa communication

- Confronter son système de communication à celui d'autrui
- Appréhender positivement les relations à autrui

Le 3^{ème} jour sera dédié au retour d'expériences, à l'analyse des points d'amélioration et aux ajustements.



Pour optimiser les compétences
FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

Méthodes et moyens pédagogiques :

Présentiel
Apports théoriques ciblés, mises en situation/jeux de rôles, ateliers, démonstrations
Videoprojection et support sonore
Remise de support individuel de formation.

Pré requis :

Aucun

Public :

Responsable d'équipe, d'entreprise, Commercial, toute personne souhaitant canaliser son stress en milieu professionnel

Durée :

21 heures. 2 jours rapprochés dans le temps + 1 jour trois mois plus tard

Formatrice et Coach expérimentée en accompagnement en milieux sportif et professionnel

Recommandations :

Aucune.

Modalités d'évaluation :

QCM

Enquêtes satisfaction

Validation des acquis :

Un Certificat de réalisation individuel sera délivré.