

# DÉVELOPPER SON POTENTIEL DE PERFORMANCE

S'inspirer des sportifs de haut niveau pour gagner en performance saine et durable



PRÉSENTIEL

À DISTANCE



**Présentiel** (7h consécutives)  
ou **Distanciel** (2 x 3h30)  
+ 1 à 4 visios d'1h post-formation



Formation animée par **Géraldine LESCS**

Préparatrice mentale, coach, experte de la performance saine.



OBJECTIFS

- S'approprier les facteurs de la performance sportive pour travailler sa performance professionnelle
- Comprendre les impacts d'une charge mentale excessive sur son efficacité professionnelle et adopter les bonnes pratiques pour la réguler durablement
- Etablir une routine de performance personnalisée pour poursuivre ses objectifs professionnels avec plus d'efficacité et de résilience au stress



PROGRAMME

## VISER LA PERFORMANCE SAINE POUR SOI ET SON ÉQUIPE

- > Les sportifs de haut niveau : Quelle source d'inspiration en entreprise ?
- > Les facteurs de la performance sportive : clarté des objectifs, gestion d'énergie (Relâchement récupération), gestion des émotions et du stress, concentration...et entraînement
- > Et vous : où en êtes-vous ? Auto-diagnostic via la méthode PAD (Profil d'aptitude au défi)
- > Le modèle de performance mentale (MPM) adaptée à l'entreprise : avoir une vision claire de ses objectifs, des moyens à disposition pour y contribuer et se donner les moyens de les atteindre grâce aux outils de préparation mentale.

**DES OBJECTIFS CLAIRS POUR SE DISCIPLINER ET DÉFINIR SES LIMITES** : Construire ses objectifs selon le SMARTER (Spécifique / Mesurable / Atteignable / Réaliste / Défini dans le temps / Ecologique / Ré-utilisable)

**EN CONFIANCE** : nourrir la confiance en soi avec la méthode IDRE

## DOMPTER SON STRESS pour performer durablement

- > Qu'est-ce que le stress ? Quels sont ses impacts sur notre santé, nos comportements, notre performance ?
- > Réduire les manifestations physiques et somatiques du stress
- > Gérer et stabiliser ses dépenses d'énergie de façon pérenne pour construire sa capacité de résilience
- > Adopter des techniques simples et efficaces d'auto-régulation du stress

**TRAVAILLER SA CONCENTRATION** : Distinguer l'urgent de l'important...et se concentrer sur l'essentiel

- > Définir des critères d'arbitrage en termes d'urgence et d'importance et faire ses choix de priorités
- > Mieux gérer son agenda et retrouver de l'oxygène au quotidien
- > Respecter ses rythmes et réduire sa charge mentale
- > Apprendre à se concentrer sur l'essentiel

## CAP SUR UNE PERFORMANCE DURABLE ET REPRODUCTIBLE

- > Apprendre le relâchement, les outils des champions, pour se régénérer et durer
- > Communication Non Violente : Comment elle contribue à la performance en entreprise et DE l'entreprise ?
- > Créez votre routine de performance
- > Préserver son agilité mentale pour durer



**Pour qui ?** Tout collaborateur, manager ou non manager

**Prérequis** : Aucun

### Méthodes mobilisées :

- + Pédagogie active, ludique et participative
- + 1 à 4 visio d'1h post-formation pour accompagner la mise en place de la routine de performance
- + De nombreux outils à s'approprier : Méthodes PAS, MPM (Modèle de Performance Mentale), SMARTER, Mindfulness, cohérence cardiaque etc.
- + Un plan d'action personnalisé pour établir sa propre routine de performance
- + Animation vidéo projetée

**Modalités d'évaluation** : Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de session.

**Modalités d'accès** : **Présentiel et/ou distanciel**

Pour les formations à distance, classes virtuelles animées à partir d'une plateforme collaborative WebEx.

Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.

Une assistance technique est assurée par ERYs auprès du participant sur demande.

**Accessibilité** : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.