

2018

Développez un Mental Gagnant

Un séminaire dédié aux cadres, dirigeants, entrepreneurs, et d'une façon générale à toute personne désirant réussir « *son entreprise* » que ce soit à titre personnel ou à titre professionnel.

Avoir un mental de champion, c'est mobiliser un *ensemble de ressources, qui déterminent en partie notre organisation et notre comportement*. Nous retrouvons les aspects :

- psychologiques
- cognitifs
- émotionnels
- relationnels
- affectifs

Suite à ce module, vous apprendrez à maîtriser, à surmonter et à gérer avec efficacité un ensemble de **situations** et de **contraintes** :

- Être impliqué dans les objectifs
- Rester centré sur l'action
- Analyser, gérer la situation présente
- Prendre les meilleures décisions aux bons moments
- Maîtriser ses émotions
- Améliorer la communication
- Gérer l'incertitude, quand elle existe
- Éprouver du plaisir et des sensations positives dans la compétition
- Optimiser les capacités d'attention
- Améliorer la cohésion du groupe
- Avoir une grande confiance en soi (estime de soi-même)
- Bien se connaître, tant sur le plan corporel que psychologique

Développez un Mental Gagnant

«La plus grande découverte de ma génération est que l'être humain, en changeant son mental et son attitude intérieure, peut changer tous les domaines de sa vie ». William James.

La recherche de performance poursuivie par l'entreprise est aussi celle visée dans le sport de haut niveau. Tous deux fonctionnent par objectifs et doivent faire face aux pressions de résultats et de concurrence.

Un équilibre efficace entre la performance, et le fonctionnement des hommes est un gage de succès. Nous vous proposons deux jours, pour expérimenter et révéler le champion qui est en vous !

PROFILS DES PARTICIPANTS

- Des chefs d'entreprises
- Des professionnels de l'accompagnement au Leadership et du management des Hommes
- Des coachs sportifs et préparateurs mentaux
- Des sportifs professionnels ou amateurs en activité ou en reconversion
- Des coachs (entreprise ou life coaching)
- Des professionnels de la remise en forme et de l'entraînement à la performance : éducateurs sportifs, préparateurs physique, personal trainers,...
- Des médecins et paramédicaux : kinésithérapeutes, psychomotriciens, psychologues...
- De toute personne en reconversion professionnelle ou en transition personnelle

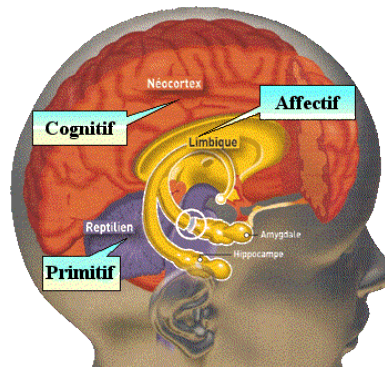
BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE

Des effets positifs mesurés sur :

- Meilleure gestion du stress, des émotions et de la pression
- La maîtrise de soi
- La satisfaction au travail
- La gestion des conflits
- Challenge, Défis

Des améliorations des relations de travail avec leurs :

- Collaborateurs
- Supérieurs
- Equipes
- Pairs



OBJECTIFS

- Développer le mental et l'attitude du champion
- Acquérir les outils du champion
- Améliorer sa force mentale
- Développer son aisance
- Augmenter son efficacité
- Gérer son stress et ses émotions

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Application des outils du sport, de la PNL et des neurosciences
- Combinaison de concepts et d'entraînements concrets sur des cas vécus par les participants.
- Alternance de mises en situation, d'ateliers d'intelligence collective et d'apports de méthodologies.

PROGRAMME

INTRODUCTION

II. DEFINITIONS

II. LE POINT DE DEPART

IV. LA PERFORMANCE

V. LES OUTILS DE CONNAISSANCE DE SOI

1. Approche holistique de l'homme et ses ressources
2. Fondamentaux pour reprendre sa vie en main
3. Les états internes
4. L'expérience sensorielle et subjective
 - De quoi s'agit-il?
 - Les différents stades du traitement de l'information
 - Prise de renseignements

VI. METTEZ-VOUS AU SERVICE DE LA REUSSITE

1. Soyez à l'écoute de votre vision du monde
 - La boussole du langage
 - Développer les croyances ressources
2. Fixez-vous des objectifs ambitieux
3. Tirez profit de vos émotions et du stress
4. Principe de progression constante
 - Apprendre de vos réussites
 - Apprendre de vos échecs
 - Les étapes de l'action efficace

Votre partenaire de réussite

Tél : 06 66 18 96 38 Mail : contact@icfp.fr Internet : <http://www.icfp.fr>

COACHING ET FORMATION



Votre partenaire de réussite

NOUS CONTACTER

21, Rue d'Algérie 69 001 Lyon

Tél : 06 66 18 96 38

Mail : coach@icfp.fr

Internet : <http://www.icfp.fr>

Paris-Lyon-Genève-Montpellier-Bordeaux-Bruxelles-Casablanca

Votre partenaire de réussite

Tél : 06 66 18 96 38 **Mail :** contact@icfp.fr **Internet :** <http://www.icfp.fr>