

Optimiser ses performances Méthode « Soyez P.R.O. et Osez »

OBJECTIFS

Acquérir une méthodologie pour être plus efficace

- Mieux se comprendre et s'appropriier son projet
- Acquérir des méthodes opérationnelles issues du sport de haut niveau et des outils durables pour augmenter son efficacité

PROGRAMME

- Le calme :
 - Comment me détendre physiquement pour accéder au calme ?
 - Le rôle de la respiration : comment je respire ?
 - Ma respiration est-elle naturelle ?
 - Est-elle abdominale ? Thoracique ?
 - Quelles sont les parties de mon corps que j'ai le plus de mal à détendre ?
- Le détachement :
 - Comprendre la différence entre être associé et avoir une position dissociée. En quoi le manque de détachement nuit-il à mon efficacité ?
 - A votre avis, que demande cette attitude en terme de capacité ?
- Les émotions :
 - Suis-je capable d'avoir ma propre définition de ce mot ?
 - Que représentent-elles précisément pour moi ?
 - Ont-elles une influence sur mon rendement ?
- La concentration :
 - Comment je fais pour me concentrer quand j'en ai envie ?
 - Y a-t-il plusieurs concentrations ?
 - En quoi est-il important de se concentrer ?
 - Concentration et lâcher-prise ?
- L'estime de soi :
 - En tant que manager, est-il important que l'estime des employés grandisse ?
 - Est-ce une question importante dans l'entreprise ?
 - Les objectifs et l'estime sont-ils liés et comment ?

PRÉ-REQUIS / CONDITIONS DE REUSITE

- Personne en situation d'encadrement (8 personnes maxi)
- S'impliquer lors de la formation
- Etre en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

INTERVENANT

- Coach de sportifs de haut niveau et de dirigeants
- Auteur de deux ouvrages : « Soyez P.R.O la méthode pour oser » et « Un nouveau coaching pour gagner »

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation par le formateur : mise en situation et reformulation (Attestation de formation individualisée)
- Évaluation par le stagiaire : questionnaire d'évaluation
- Evaluation par le dirigeant : entretien post-formation

MODALITÉS PEDAGOGIQUES*

- Durée : de 14 heures à 35 heures selon les modules choisis
- Outils et techniques pédagogiques :
 - Echanges/discussions
 - Mises en situation
 - Diaporama
 - Remise de documentation

* Le contenu et l'organisation de la formation seront adaptés à la demande et aux spécificités du client.