PREPARATION MENTALE POUR LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS Création d'un cadre de référence mental, sérieux et durable, permettant une montée et une pérennisation des performances du dirigeant

PROGRAMME

- Se situer par rapport à soi et aux autres
- -La motivation
- -La fixation d'objectifs
- -L'affirmation de soi et la confiance en soi
- -Les routines
- -Le discours interne
- -L'imagerie mentale
- -La concentration
- -La gestion du stress
- -Cas pratiques et entrainements

PRÉ-REQUIS Conditions de réussite

- Personne en situation d'encadrement
- S'impliquer lors de la formation
- Être en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

INTERVENANT

- Formateur spécialisé en management et relations commerciales, ancien cadre dirigeant (direction générale, RH et développement commercial dans les services B to B et B to C)

MODALITES D'EVALUATION

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

MODALITES *

- Durée : 21 heures sur 3 jours
- 1 à 8 personnes maximum
- Modalités pédagogiques : échanges /discussions, mise en situation
- Rôle du formateur : apport théorique
- Matériel utilisé : diaporama
- Documents remis aux participants : contenu du cours et documents techniques
- Participation à des mises en situations et échanges

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