



Programme d'Atelier

Gestion des émotions & Préparation mentale

dans le cadre d'un événement à fort enjeu

I. Objectifs pédagogiques de la formation

- Se préparer mentalement à un événement à fort enjeu
- Gérer ses émotions avant, pendant et après

II. Public concerné

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant se préparer mentalement pour un événement à fort enjeu.

III. Prérequis

Aucun

IV. Le programme de formation

- **Le discours intérieur : Votre voix intérieure qui va être négative**
 - Repérer la voix intérieure négative
 - Changer la voix intérieure négative en voix intérieure positive
- **S'accepter**
 - Identifier et accepter votre état émotionnel
 - Identifier et accepter votre état physique
- **Basculer sur l'état de performance**
 - Connaître notre besoin pour arriver à performer
 - Activer cet état de performance
- **Activer la confiance en soi – la confiance en l'équipe**
 - Repérer ses qualités individuelles et ses axes d'améliorations
 - Repérer les forces de l'équipe et ses axes d'améliorations
 - Déterminer des objectifs communs
 - Déterminer des objectifs individuels
- **Développer sa concentration**
 - Focaliser son attention sur l'instant présent
 - Porter son attention sur
 - Ses émotions
 - Sur ce que j'entends
 - Sur ce que je ressens



Programme d'Atelier

Gestion des émotions & Préparation mentale

dans le cadre d'un événement à fort enjeu

- **Se préparer mentalement et physiquement**
 - Se préparer mentalement
 - Se préparer physiquement
 - Garder l'équilibre entre le plaisir de jouer et la performance

V. Durée de la formation

L'atelier peut se dérouler entre une demi-journée, et une journée.
Les horaires de la formation : 09h00-12h30 / 13h30-17h00 ou 08h30-12h00 / 13h00-16h30

VI. Nombre de stagiaires

8 stagiaires par session

VII. Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement de cet atelier inclut différents travaux pratiques : travaux en sous-groupes et/ou individuel, préparation d'exposés/de présentations, mises en situation, exercices d'application, ateliers de travail.

VIII. Evaluation de la formation

Un bilan oral est réalisé en fin d'atelier en présence de tous les participants.

Ensuite, Une évaluation à chaud sous forme de questionnaire sera envoyée à tous les participants en fin d'atelier.

Dans un deuxième temps, au bout de 6 mois après la fin de l'atelier, une évaluation à chaud sous forme de questionnaire sera envoyée à tous les participants.

Ces évaluations visent à recueillir vos appréciations sur l'atelier, et le cas échéant, vos observations permettront d'améliorer la qualité des inter.