

Programme de formation

Entreprise

"Les outils de préparation mentale dans l'entreprise"

Utiliser les outils de préparation mentale des sportifs de haut niveau pour le management d'équipe

Vous souhaitez gagner en efficacité dans votre entreprise et vous développer comme un sportif de haut niveau ? SPC vous propose l'expérience unique de vivre le quotidien d'un sportif de haut dans l'approche de ses échéances sportives.

Immergez-vous dans les outils de préparation mentale pour vous permettre de développer au sein de votre entreprise une ambiance de réussite.

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure d'utiliser des outils de préparation mentale dans son quotidien de manager ou de membre d'une équipe pour atteindre ses objectifs et donc les objectifs communs de l'entreprise.

POUR QUI ?

Les équipes et les managers qui souhaitent accompagner leur team en mode « sportif de haut niveau ».

- soit en intra : pour votre équipe ou des managers d'équipes de différents services

- soit en inter : managers d'équipes de plusieurs entreprises.

Modalités :

- **Durée et Rythme de la formation :** 7.00 heures (1.00 jour) - En journée • En semaine.
1 session d'une journée de 9h00 à 17h00 (comportant 1 pause par ½ journée + pause déjeuner).
- **Lieu de formation :** cette formation est proposée en **présentiel**, dans une salle avec accessibilité PMR (si nécessité).
- **Date de la formation :** définie conjointement avec le client, selon les besoins et contraintes.

Tarif :

Prix inter : 350.00HT par stagiaire.

Prix intra : pour un groupe de 3 pers. minimum à 12 pers max : Nous consulter.

Sur mesure : Cette thématique vous intéresse ? Concevons ensemble votre formation sur-mesure !

Repas non compris.

Frais d'organisation inclus.

Financement : prise en charge possible par votre OPCO, dans le cadre du plan de développement des compétences. Nous consulter pour le montage administratif.

Tarif HT – TVA non applicable.



Profils des apprenants :

- Les équipes et les managers qui souhaitent accompagner leur team en mode « sportif de haut niveau ».
- Tout salarié qui souhaite développer sa confiance en soi et atteindre des objectifs
- Managers en prises de poste

Prérequis :

- Aucun pré-requis pour les participants à l'action de formation
- Modalités d'admission : Entretien préalable de vérification de l'adéquation des besoins exprimés et de la prestation avec le(la) responsable du projet de formation. À cette occasion, il sera également évoqué les besoins d'adaptation pédagogiques et d'accessibilité du lieu de la formation, si présence de stagiaire(s) en situation de handicap.

Accessibilité de l'action y compris pour les Personnes en Situation de Handicap (PSH) :

La prestation est ouverte à tout public.

Une attention particulière est portée aux personnes en situation de handicap pour s'assurer de la faisabilité de la prestation et envisager des adaptations, si besoin avec notre réseau de partenaires.

L'accessibilité de l'action de formation dépend du lieu de formation et du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique et sera considérée au cas par cas.

- Modalités pédagogiques adaptées en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le lancement).

- Lieu accessible PMR

Délais d'accès à la formation : 10 jours minimum.

- La prestation démarrera en respectant un délai moyen de 10 jours calendaires, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation (comportant le planning).
- 1 mois à 10 jours minimum avant la formation pour la demande de prise en charge auprès des OPCO.
- Inscription ouverte toute l'année.
- Personne en situation de handicap : prévoir au moins 3 semaines avant l'entrée en formation si aménagements/compensations à prévoir.

Qualité et indicateurs de résultats :

Taux de satisfaction actualisé annuellement.

Nombre de stagiaires.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mental du gagnant
- Savoir poser des objectifs de performance
- Connaître et appliquer les outils du sportif de haut niveau
- Créer les conditions d'une équipe qui réussit son challenge

Contenu de la formation

- Comprendre le mental du gagnant
 - Un esprit clair dans un corps en mouvement orienté vers la cible
 - La notion de BLOCAGE et son DEPASSEMENT
- Appliquer les outils du sportif de haut niveau
 - Savoir S'AUTO-EVALUER
 - Créer une ROUTINE
 - Utiliser l'IMAGERIE MENTALE
- Savoir poser des objectifs de performance
 - S'engager dans un "CHALLENGE CORRECT"
 - Poser des objectifs de RESULTATS et de MOYENS
 - Décider dans la bonne TEMPORALITE
- Créer les conditions d'une équipe qui REUSSIT SON MATCH
 - Mobiliser les TALENTS individuels au service de l'OBJECTIF COMMUN
 - Etre en "Mode TEAM" : un état d'esprit confiant et motivé

Organisation de la formation

Équipe pédagogique :



La formation est animée par Stéphane Palmier, consultant spécialisé dans la préparation mentale des collaborateurs en entreprises et des sportifs de haut niveau.

Il est également consultant en évolution professionnelle et enseignant universitaire en Communication.

- Certifié en "Préparation mentale pour la performance professionnelle"
- Coach Pro certifié
- Dirigeant de Stéphane Palmier Consulting
- Créateur de la "Team Stéphane Palmier - Préparation mentale" : coaching de sportifs de haut niveau
- 2023 : créateur de l'application "Self checks" (auto-évaluation des performances des sportifs et collaborateurs).

Moyens pédagogiques et techniques :

- Les méthodes pédagogiques employées durant la formation sont à la fois des apports théoriques et des mises en pratiques :
- Exposés théoriques (oral et projection visuelle)
- Questionnaires d'autodiagnostic
- Exercices pratiques - Réflexion individuelle et collective - Mise en situation d'équipe
- Découverte d'outils : Application d'auto-évaluation "Self Checks"
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (extranet dédié).

SPC Stéphane Palmier Consulting

44 rue Paul Doumer

15000 AURILLAC

Email : stephane@palmierconsulting.fr

Tel : 06 81 17 33 70



STEPHANE PALMIER CONSULTING

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Questionnaire de pré-positionnement / Diagnostic
- Auto-évaluation des stagiaires en cours de formation (questions orales et écrites du formateur)
- Mises en situation et évaluation du formateur.
- Attestations de présence nominatives, signées par demi-journée par chaque participant(e).
- Formulaire d'évaluation en fin de formation (satisfaction et acquis).

Cadre légal et déontologie

- Type d'action : action de formation professionnelle continue.
- « Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés », encadrée par les dispositions relatives à la formation professionnelle continue (article L. 6313-1 du Code du travail).
- Application des règles de déontologie et de confidentialité concernant les échanges individuels avec les stagiaires, ainsi qu'une attention aux conditions matérielles garantissant cette confidentialité.
- Délai de rétractation : dans le délai de dix jours à compter de la signature du contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception ([Article L6353-5](#) Code du Travail).

Contact et modalités d'inscription

- Toute demande de prestation fait l'objet d'un devis comportant toutes les informations nécessaires, à valider avant contractualisation. Envoi du devis dans les 48h.
- **Pour vous pré-inscrire, remplissez le Formulaire en ligne : [cliquez ici](#). Vous recevrez une réponse dans les 24h pour fixer un entretien préalable.**
- Signature d'une convention tripartite dans le cas d'un financement par votre Opcv.

Contact pour étudier votre projet de formation et recevoir un devis :

Stéphane PALMIER



Organisme de formation spécialisé dans l'évolution professionnelle et le développement des compétences pour entreprise et particuliers

Renseignements et inscriptions : 06 81 17 33 70

Email : stephane@palmierconsulting.fr - Site : www.stephane-palmier-consulting.com

Vous pouvez nous contacter de 09h00 à 18h00 du lundi au vendredi (samedi de 09h à 12h)

Bureaux situés au 44, rue Paul Doumer - 15000 Aurillac (RDC, accessibles PMR)