

Dynamiser un mental de vainqueur

Nov.

30



Durée : 7 heures

Intervenante : Jean-Pierre Marrigues – SIRIA consultant

Lieu : à définir selon le nombre d'inscrits

Vous souhaitez acquérir des clés pour renforcer votre confiance en vous et développer votre force mentale pour être encore plus performant ?

Programme

- Identification des freins nuisant à la réussite pour dynamiser ses performances professionnelles
- Stimulation de l'intelligence émotionnelle pour apprendre à mieux gérer son stress
- Développer la visualisation mentale par un ancrage sonore
- Mise en application avec des ateliers pratiques :
 - Vivre en direct l'apport des nouvelles pensées et de la psychologie positive (transformer les croyances limitantes en croyances positives)
 - Réalisation d'une expérience "unique" sur les bienfaits de la respiration ventrale



Dynamiser un mental de vainqueur



Objectifs

- Acquérir des techniques d'imagerie mentale pour améliorer ses performances
- Améliorer la gestion de son stress et de son état émotionnel



Public concerné

Chefs d'exploitation, conjoints collaborateurs, toutes filières



Prérequis

Aucun



Méthodes et moyens pédagogiques

Participatives avec mises en situation, atelier en sous-groupe, apports, remise d'un support pédagogique à la fin de la formation

Déroulement de la formation dans une salle disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation (tableau numérique, paperboard, vidéoprojecteur, etc.).



Modalités d'évaluation

Feuille d'évaluation des acquis à la fin de la formation



Accessibilité

Pour toute demande relative aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap : Léa BRISCIANO, afin d'étudier les possibilités d'adaptation de la formation. [✉ l.brisciano@cegara.asso.fr](mailto:l.brisciano@cegara.asso.fr)

Inscription sur www.cegara.asso.fr

Contact : [✉ contact@cegara.asso.fr](mailto:contact@cegara.asso.fr)

☎ 05.53.64.47.37