

## SE PROGRAMMER MENTALEMENT POUR UN ÉVÉNEMENT

« Soyez prêt ! Comme un sportif de haut niveau ! »

**Résumé :** Si votre objectif est réaliste en fonction de vos capacités, rien ne devrait s'opposer à sa réalisation, sauf peut-être ... vous-mêmes !

Vous préparer mentalement pour un événement donné mettra toutes les chances de votre côté pour réussir.

### Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe, toute personne désirant développer son efficacité personnelle

### Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

### Objectifs :

Acquérir des outils du Training Mental pour :

- Mettre toutes les chances de son côté
- Eliminer les causes personnelles de non-réussite
- Neutraliser une émotion négative
- Positiver votre expérience

### Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

### Formations complémentaires :

- Vider son stress (techniques de choc)

### Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

### Durée :

1 jour

### Référence :

PMEI-0408

### Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

### Programme :

- Définir un objectif précis
- Eliminer les obstacles endogènes
- Les objectifs contradictoires ou supérieurs
- Le préjudice et le doute
- Concentrer la volonté, l'orientation et la vision
- Neutraliser une mémoire événementielle récurrente

### Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Élaboration d'un plan d'action personnel

### Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14  
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : [contact@surfonchange.com](mailto:contact@surfonchange.com)