

OPTIMISATION DU POTENTIEL & DE LA PERFORMANCE MENTALE

Cette formation intensive, d'une journée, animée par notre cabinet de conseil et centre de formation **EL Conseil & Formation** vise à développer les ressources mentales nécessaires à la performance durable en contexte professionnel. Elle propose des outils concrets pour mieux gérer le stress, renforcer la concentration et la récupération, mobiliser l'énergie et optimiser les prises de décision. Un levier puissant pour prévenir l'épuisement et améliorer les résultats.

Informations générales

Durée : 7h.

Dates : Tout au long de l'année.

Horaires : 9h00-12h30 et/ou 14h-17h30 ou 18h à 20h.

Public visé : Dirigeant, cadre, demandeurs d'emplois, salarié, employé, indépendant.

Format : Distanciel synchrone ou présentiel sur demande, si distanciel possibilité à la journée, la demi-journée, ou heures du soir (2h/jours).

Prérequis : Aucun prérequis formel. Avoir été confronté à des situations de tension ou de désaccords professionnels est un plus.

Modalité d'accès : 1 à 2 mois.

Tarif : 350 euros la formation par stagiaire (sur devis en présentiel et si besoin interprète).

Accessibilité : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap après évaluation du besoin.

Déroulé de la formation

Objectifs pédagogiques

- ⇒ **Comprendre les mécanismes cognitifs et émotionnels** de la performance mentale.
- ⇒ **Identifier ses propres sources** de surcharge mentale et ses modes de fonctionnement sous pression.
- ⇒ **Expérimenter des techniques** de gestion de l'énergie, de concentration et de récupération.
- ⇒ **Développer une stratégie** personnelle de régulation mentale durable.
- ⇒ **Identifier ses facteurs de motivations.**

Compétences professionnelles visées :

- ⇒ **Mobiliser des outils de préparation mentale** pour mieux gérer l'attention, le stress et la fatigue cognitive.
- ⇒ **Prendre des décisions de manière lucide et structurée** en contexte complexe ou incertain.
- ⇒ **Renforcer sa capacité de résilience mentale** face aux imprévus et aux pressions.
- ⇒ **Accompagner ses équipes** dans l'adoption de pratiques favorisant la performance durable.

Modalités d'organisation :

Distanciel synchrone ou présentiel sur demande, si distanciel possibilité à la journée, la demi-journée, ou format heures du soir (2h/jours).

Méthodes pédagogiques :

Nous adoptons une approche pédagogique progressive, fondée sur l'alternance d'apports théoriques structurants, d'études de cas, mises en situation, ateliers pratiques et séquences de co-développement. Cette approche favorise l'appropriation des outils, leur application concrète et l'échange entre pairs, pour un apprentissage actif, ancré dans les réalités professionnelles des participants.

Modalités d'évaluation et de validation :

Après chaque thématique, nous réalisons systématiquement un quizz, ou un test pour évaluer les acquis, en plus des temps de travail collectif réalisés tout au long du parcours. En fin de formation, nous demandons à chaque stagiaire de la formation de nous remettre un livrable afin de vérifier les compétences acquises définies ci-dessus. Les résultats obtenus par le concours des quizz et du livrable de fin de formation permettent la remise d'un certificat de réussite de la formation de notre centre de formation déclaré au ministère du travail en France. Tout au long et en fin de formation, nous réalisons aussi des enquêtes de satisfaction.

Résultats attendus

A court terme :

Les participants auront acquis une meilleure compréhension de leur fonctionnement mental et des facteurs internes de surcharge. Ils disposeront de techniques concrètes pour diminuer la fatigue cognitive, retrouver une clarté d'esprit et améliorer leur efficacité dans les tâches complexes. Une gestion plus apaisée du stress en contexte exigeant sera observée. Chacun repartira avec un plan d'action personnel pour réguler durablement sa charge mentale au travail.

A long terme :

La formation permet un renforcement significatif de la résilience mentale et émotionnelle. Les professionnels développent des routines efficaces pour soutenir une performance constante, même en contexte incertain ou sous pression. La qualité des décisions s'améliore, tout comme la capacité à gérer les imprévus. Une culture organisationnelle axée sur la performance durable, humaine et responsable peut ainsi émerger et se diffuser à l'échelle collective.

Centre de formation

EL Conseil & Formation

S.A.R.L. au capital de 1500 euros

Siège social : 7 rue des Broussettes, 56 800 Loyal

Siret : 988 955 316 00019 RCS Vannes

Enregistré sous le numéro d'activité : 53561061756

Site : elconseil-formation.com

Mail : contact@elconseil-formation.com

Whats App : +33 06 78 07 28 39