

Adopter des routines de performance

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

Prérequis

- Aucun

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Se motiver pour enchaîner les charges importantes de travail
- Gérer la fatigue et être en forme optimale lors des moments importants
- Se donner des objectifs clairs et bien définis, à court, moyen et long terme
- Se concentrer et être efficace

Contenu de la formation

- Analyser son propre mode de fonctionnement
 - Analyse de la régulation du niveau d'activation de l'attention
 - Analyse du niveau de stress
 - Repérage des moments de fatigue, des pics de stress, des pics d'attention
 - Analyse des échecs
- S'entraîner aux techniques permettant d'optimiser ce mode de fonctionnement
 - Gestion de l'énergie et des rythmes biologiques et psychologiques
 - Optimisation de l'attention
 - Renforcement de la motivation intrinsèque
 - Développement de la confiance en soi
 - Gestion du stress et des émotions
- Insérer des techniques dans la routine
 - Cohérence cardiaque
 - Relaxation
 - Imagerie mentale
 - Contrôle du dialogue interne
 - Switch
- Se projeter dans l'avenir
 - Se fixer les bons objectifs et les hiérarchiser
 - Planifier le déploiement

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

4 consultants internes

15 consultants externes

Moyens pédagogiques et techniques

- Exercices de réflexion individuelle, réflexion de groupe et training.

Modalités d'évaluation**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Auto-évaluation en fin de stage et mémorisation de ses routines

Prix : Sur devis