

MANAGER SON BIEN-ETRE PHYSIQUE ET MENTAL

7

PRÉREQUIS

Aucun

POUR QUI ?

Commercial et manager commercial

DURÉE

2 JOURS

OBJECTIFS :

- Transformer l'engagement individuel et collective
- Développer sa préparation mentale et notamment ses émotions face à l'enjeu
- Renforcer sa gestion du physique, du corps en action et de votre représentation
- Développer ses capacités de récupération

DÉROULÉ :

● SÉQUENCE 1 LA FORME PHYSIQUE / LA PRÉPARATION PHYSIQUE

- S'approprier les clés de la forme physique
- Intégrer les 10 principes de la préparation physique

● SÉQUENCE 2 : – LA PRÉPARATION MENTALE DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

- S'approprier les facteurs clés de succès de la préparation mentale des sportifs de HN.
- Tester un outil de préparation mentale : les routines de performance
- Connaître et activer ses 10 EPI (émotions positives intenses).
- Développer ses ventes en activant le levier mental

● SÉQUENCE 3 : LE MATCH

- Développer ses leviers mental et physique dans un contexte difficile : gestion du rythme et de son énergie, lucidité, savoir « zapper », faire des concessions, adopter une attitude positive...
- Connaître son rôle clé d'interface dans l'organisation commerciale.

● SÉQUENCE 4 L'APRÈS MATCH

- Comprendre les mécanismes d'une récupération physique et mentale efficace
- Savoir lâcher prise – s'amuser en équipe.
- Développer ses capacités d'écoute de soi

● Formateurs experts

Nos formateurs sont des experts reconnus dans leur métier

● Méthodes & Ressources pédagogiques

Pédagogie du détour : atelier clip , exercices pratiques, autodiagnostic Partages d'expériences, et apports

● Suivi & évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps). Synthèse et évaluation des acquis .Attestation de fin de formation

● Prix

Inter : 900 € net de taxes / participant
Intra : 2200 € net de taxes