



**1 jour  
soit 7 h**



**Accessible  
à tous**

## POUR QUI ?

Pour les cadres dirigeants et les managers.

## FINALITÉS

Comment utiliser les compétences et la mentalité développées par les sportifs de haut niveau pour atteindre et dépasser vos objectifs professionnels ? En intégrant des concepts de préparation mentale, physique, la motivation intrinsèque et extrinsèque, ainsi que l'hygiène de vie.

Cette formation offre une approche holistique pour maximiser la performance individuelle et collective. Une journée pour aborder et intégrer les outils et méthodes issus des plus grands sportifs afin de définir une stratégie de champion et atteindre vos objectifs.

### Objectifs pédagogiques

- ▶ Mettre en place des pratiques de préparation physique adaptées pour maintenir un niveau d'énergie optimal au travail.
- ▶ Utiliser des techniques spécifiques pour augmenter leur motivation et celle de leur équipe, favorisant ainsi une meilleure performance collective.
- ▶ Élaborer un plan d'action concret et mesurable, inspiré des stratégies des sportifs de haut niveau, pour atteindre et dépasser leurs objectifs professionnels.

### Conditions d'intervention

- ▶ Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- ▶ Rythme : continu ou séquentiel
- ▶ Effectif mini - maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

### Équivalences et passerelles

- ▶ Sans équivalence et passerelle

### Prérequis

- ▶ Sans prérequis

## NOS FORMATEURS

- ▶ Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.
- ▶ Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**1**

### LIEN ENTRE LE SPORT DE HAUT NIVEAU ET « ENTREPRENARIAT »

**1h30**

- ▶ Les valeurs communes
- ▶ Un même système de fonctionnement
- ▶ Des enjeux importants

**2**

### LES PILIERS DE LA PERFORMANCE DES SPORTIFS

**2h00**

- ▶ La performance à travers la préparation mentale
- ▶ La préparation physique à la manière des sportifs
- ▶ L'impact de l'hygiène de vie dans la vie professionnelle
- ▶ S'entourer d'une équipe de piliers ressources en termes de savoir-faire et de savoir-être

**3**

### COMMENT MAINTENIR SA MOTIVATION ?

**1h00**

- ▶ Définir la motivation extrinsèque et intrinsèque
- ▶ Quelles sont mes motivations propres ?

**4**

### DÉPASSER SES CROYANCES LIMITANTES

**1h00**

- ▶ Définir ses croyances limitantes, ses croyances ressources
- ▶ Reconnaître et s'appuyer sur ses forces
- ▶ Valoriser ses réussites

**5**

### DE CHAMPION DANS MA TÊTE À MON PLAN D'ACTION

**1h30**

- ▶ Quel champion je veux devenir ?
- ▶ Définir un plan d'action et un suivi pour atteindre et dépasser ses objectifs

## Modalités pédagogiques

- ▶ Exposé théorique et pratique par le formateur
- ▶ Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- ▶ Mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

## Nature de la validation

- ▶ La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

## Outils pédagogiques et techniques

- ▶ Locaux respectant les critères d'Établissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle
- ▶ Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- ▶ Remise d'un support pédagogique à la fin du stage
- ▶ Assistance technique

## Modalités du suivi de formation

- ▶ Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
  - ▶ Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
  - ▶ L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
  - ▶ La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
  - ▶ La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
  - ▶ La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

## RÉFÉRENTS

- ▶ Responsable Formation : **Dominique VALADON** - [dvaladon@artus-rh.com](mailto:dvaladon@artus-rh.com) - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - [cmoyer@artus-rh.com](mailto:cmoyer@artus-rh.com)  
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - [nmaujoin@artus-rh.com](mailto:nmaujoin@artus-rh.com) - Tél : 07 61 99 43 10

## ACCESSIBILITÉ

- ▶ Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER** – [cmoyer@artus-rh.com](mailto:cmoyer@artus-rh.com) – Tél : 06 69 04 38 82

- ▶ Respect de la réglementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- ▶ Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH



Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Référence document : D-E-Programme AEP-VI | Date de création : 31/08/2021

Artus RH, SARL au capital de 10000€ SIREN 802 240 614 RCS Tours  
Organisme de formation agréé sous le numéro 24 37 03295 37 à la préfecture du Centre