



**1 jour
soit 7h**



**Accessible
à tous**

POUR QUI ?

Toutes les entreprises souhaitant évoluer et améliorer leur cadre de vie professionnelle.

FINALITÉS

L'approche mentale des collaborateurs est perçue aujourd'hui comme un facteur de réussite prépondérant. Le bien-être en entreprise est l'un des éléments majeurs qui permettra à vos collaborateurs d'être plus créatifs, plus productifs et en meilleure santé. À travers l'expertise et les outils utilisés dans le monde du sport, cette formation vous apportera des clés pour trouver le juste équilibre entre performance et bien-être physique et mental.

Objectifs pédagogiques

- ▶ S'inspirer des meilleurs entraîneurs pour transformer votre entreprise
- ▶ Acquérir les compétences du sportif en préparation mental
- ▶ Manager et communiquer avec authenticité
- ▶ Créer une équipe dynamique pour collaborer en intelligence collective
- ▶ Définir des objectifs, des projets et trouver du sens à sa mission professionnelle

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

ANALYSER LES LIENS ENTRE LE SPORT ET LE MANAGEMENT

1h

- Les valeurs du sport
- Sport, coaching et management
- Les enjeux sociétaux de l'entreprise
- La performance à travers la préparation mentale

2

APPRÉHENDER LE CHANGEMENT PAR LE SPORT

2 h

- La communication : comment évoluer tous ensemble ?
- L'intelligence émotionnelle et la gestion du stress
- L'évolution par l'entraînement régulier
- L'échec et les remises en question
- La confiance, l'estime et le besoin de reconnaissance

3

TRAVAILLER DANS UNE ÉQUIPE

1.50 h

- Unifier des individualités dans un collectif
- S'investir, trouver du sens et prendre du plaisir ensemble
- Performer en équipe

4

LES CROYANCES DU SPORTIF

1.50 h

- Définir les croyances limitantes, les croyances ressources et les croyances neutres
- Utiliser le prisme des croyances de tous, pour aborder un projet autrement
- Comment reprogrammer de nouveaux drivers ?

5

VISUALISER SES COMPORTEMENTS EN ENTREPRISE

1h

- Modéliser les comportements de réussite d'un sportif sur son lieu de travail
- Définir un plan d'action et un suivi pour atteindre ses objectifs de collaborateur/sportif

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'Etablissements 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 - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - cmoyer@artus-rh.com
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - 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 – 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.