



## Présentation formation « Atelier de pratique et supervision : Préparation Mentale »

Dernière mise à jour : 02/03/2025

**ORGANISATION :** À distance

**DURÉE :** 2 heures et 30 minutes sur 1 jour

### PUBLIC

Personnes ayant suivi la formation "[Préparation mentale des jeunes \(et moins jeunes\) avec la PNL](#)"

### PREREQUIS

Avoir suivi la formation "[Préparation mentale des jeunes \(et moins jeunes\) avec la PNL](#)" d'Elevatio

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Appliquer** les techniques de PNL en préparation mentale dans un cadre sécurisé afin de renforcer sa maîtrise.
- **Analyser** les situations rencontrées post formation pour formuler des questions pertinentes et lever les doutes sur l'application des outils.
- **Intégrer** progressivement les compétences de préparation mentale grâce à un suivi régulier et structuré.
- **Évaluer** les pratiques en échangeant des retours d'expérience et en analysant des cas concrets avec les autres participants.
- **Synthétiser** des solutions adaptées aux cas réels apportés par les participants grâce à une supervision encadrée.
- **Identifier** ses axes d'amélioration en matière de coaching et **développer** sa confiance dans l'utilisation des outils vus pendant la formation.
- **Mettre en œuvre** les techniques de PNL et **ajuster** leur application grâce aux feedbacks constructifs reçus.

### DESCRIPTION / CONTENU

Les ateliers se déroulent en classe virtuelle une fois par mois, de mars à juin, sur un format de 2h30 (9h-11h30).

Leur intention est :

- Offrir un espace de pratique sécurisé permettant aux participants de renforcer leur maîtrise des techniques de PNL en préparation mentale.
- Permettre aux participants de poser leurs questions et de lever leurs doutes sur l'application des outils abordés en formation.
- Accompagner les stagiaires dans l'intégration des compétences grâce à un suivi régulier.
- Favoriser l'échange et l'enrichissement mutuel à travers le partage d'expériences et de cas concrets.
- Proposer une supervision encadrée de cas réels apportés par les participants.
- Aider les coachs à identifier leurs axes d'amélioration et à gagner en confiance dans l'utilisation des outils de PNL.

Chaque session est structurée comme suit :

- **Accueil et introduction (15 min)** : rappel des objectifs et répartition des groupes si nécessaire
- **Questions/réponses et/ou supervision d'un cas concret (30 min)** : échanges sur les difficultés rencontrées, clarification des concepts et analyse d'un cas soumis à l'avance par un participant
- **Pratique (1h30)** : mise en situation sur les techniques vues en formation
- **Débriefing et questions/réponses**

L'inscription est nécessaire pour assister à chaque session, mais elle peut se faire librement jusqu'à la veille. Pour faciliter la supervision, les participants souhaitant soumettre un cas doivent l'envoyer au moins 48h à l'avance.

Ces ateliers sont actuellement offerts en bonus dans le cadre de la formation "[Préparation mentale des jeunes \(et moins jeunes\) avec la PNL](#)" à titre d'expérimentation, sans coût additionnel pour les participants.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques en binôme ou en trinôme
- Étude de cas apportée par les participants
- Démonstrations courtes

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET SANCTION

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Il nous tient à cœur de permettre à chacun, quel que soit son handicap ou ses besoins spécifiques de venir se former chez nous pour réaliser son projet d'accompagner des jeunes par le coaching.

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de bien vouloir [prendre contact avec notre référent handicap Cyril Godon](#) afin que nous puissions définir et anticiper

ensemble mes aménagements éventuels à mettre en place pour favoriser la réussite de votre parcours.

### INFORMATION SUR L'ADMISSION

Ces ateliers sont proposés en complément de la formation "[Préparation mentale des jeunes \(et moins jeunes\) avec la PNL](#)"