



Programme de formation e-learning

ACCEDER : MODULE CONCENTRATION
2,45 heures

Sur les 12 derniers mois : Taux de satisfaction : ___ % / Nombre d'avis : ___

PUBLIC VISE

- Professionnel de l'accompagnement mental : coach, préparateur mental, psychologue.
- Entraîneur, directeur sportif, dirigeant et manager d'entreprise
- Parent et personne cherchant à maîtriser l'accès à la haute performance
- Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter.

PRE-REQUIS

- Être majeur
- Aucun niveau minimum de connaissances préalables en matière d'accompagnement, de préparation mentale et de management n'est requis pour suivre la formation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les connaissances théoriques et la mise en œuvre pratique de la méthode ACCEDER
- Être capable d'intervenir concrètement dans l'accompagnement de clients de tous horizons vers l'état de haute performance
- Avoir une vision claire des éléments essentiels de la préparation mentale
- Avoir une posture éthique d'accompagnement

DESCRIPTION / CONTENU

2H45 : Concentration

Une concentration optimale qui nécessite une focalisation dans le présent et de savoir se détacher des pensées parasites ou des projections pour rester concentré.

- Module 1 : CONCENTRATION : DEFINITION ET FONCTIONNEMENT
- Module 2 : EXERCICE - DEBRIEFING
- TEST D'ÉVALUATION

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation 100% e-learning par le biais des plateformes Dendreo et Dokeos.



Conformément aux termes du contrat/convention, le contenu numérique de la formation (vidéos, questionnaires, documents téléchargeables...) vous sera **accessible pendant 7 jours** à partir de la date de début de la formation.

Les méthodes pédagogiques utilisées par le formateur sont adaptées en fonction du message à transmettre. Elles peuvent être, par exemple:

- **Affirmative:**

Basée sur l'exposé, cette méthode est utilisée par exemple pour des apports théoriques. Le discours est structuré et clair pour permettre une assimilation plus aisée et efficace. Il est illustré par des images, des anecdotes ou des métaphores pour rendre l'exposé plus vivant et facile à comprendre et à mémoriser. Il y a bien évidemment un temps prévu pour les questions.

- **Interrogative:**

Basée sur le questionnement, cette méthode permet au participant de découvrir un contenu en réfléchissant pour trouver des réponses pertinentes. Le formateur utilise la reformulation pour s'assurer de la bonne compréhension mutuelle et pousser les participants à aller au bout de leurs idées. Il veille ainsi à la participation de tous.

- **Applicative:**

Dans cette méthode, les participants mettent en œuvre ce qu'ils viennent d'apprendre. Ceci est possible, via des jeux, des exercices, des études de cas, ...

Cette méthode suscite l'imagination des apprenants pour les mener à de nouvelles découvertes.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Vidéos de contenu théorique, de partage d'expérience, d'études de cas concrets, de mises en situation pratique, et de débriefings
- Compte rendu PDF téléchargeable du contenu abordé par le formateur