



DANS LA PEAU D'UN COACH SPORTIF  
MOTIVER ET FAIRE PERFORMER SES EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION



# DANS LA PEAU D'UN COACH SPORTIF MOTIVER ET FAIRE PERFORMER SES EQUIPES



Comprendre et savoir actionner les leviers, individuels et collectifs, pour optimiser la motivation et la performance du collectif comme de l'individu en s'inspirant des techniques éprouvées des coachs sportifs, c'est la promesse de cette formation.



Présentation du  
contenu en vidéo

## © PARTICIPANTS

Managers et/ou collaborateurs.

## © COMPETENCES TRAVAILLEES

- Leadership – Intelligence relationnelle – Capacité d'écoute – Capacité à influencer –
- Collaboration

## © OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser les leviers de la préparation des sportifs de haut niveau par leurs coachs pour (re)motiver et faire performer son équipe

## © INTERVENANTE

- Préparatrice mentale – journaliste et réalisatrice

## © DUREE

- 2 jours répartis en 3 séances (1 jour + 2 demi-journées)

## © PREREQUIS

aucun

# PROGRAMME

## Module 1 (jour 1) : Motiver le groupe et l'individu

**Matin : motiver le groupe**

Ouverture et fermeture de la séance par des exercices pratiques : « La Causerie » (discours de motivation) .

Apports pédagogiques sous les angles :

- Posture du coach : gestuelle, occupation de l'espace, utilisation de la voix, jeu sur les émotions...
- Discours du coach: structure d'ensemble du message, mise en valeur du collectif et des individus, objectif / stratégie / responsabilité(s), le positif et le négatif...
- Les + du coach pour apporter supplément d'âme et supplément de motivation: autorité, empathie, humanité, écoute, observation constante de son auditoire, mise en scène

*Exercices pratiques sous  
l'œil de la caméra,  
Relecture, décryptage et  
conseils du formateur.*



# DANS LA PEAU D'UN COACH SPORTIF

## MOTIVER ET FAIRE PERFORMER SES EQUIPES

### Après midi : motiver l'individu

Apports pédagogiques fondamentaux avec illustration par des exemples du monde sportif :

- L'individu au service du collectif : aller du projet individuel vers le projet collectif, JAMAIS LE CONTRAIRE
- Vision et objectifs communs, projets individuels
- Cohésion du groupe

**Exercices pratiques sous l'œil de la caméra, Relecture, décryptage et conseils du formateur.**



*Positionnement du gradient d'autorité-Capacité et preuve d'écoute : les 4 attitudes de Porter -Climat / neutralité bienveillante-Seconde écoute- Les 7 sentiments de la motivation (comment s'appuyer, sans manipuler, sur ces sentiments pour renforcer la motivation ?)-Méthode de construction d'un entretien individuel de motivation-Méthode de fixation d'objectifs individuels*

### Intersession 1 (10 à 15 jours)

Il est demandé à chaque participant de mettre en application les outils et techniques de motivation en réalisant au moins un entretien « réel » de motivation avec l'un de ses collaborateurs.

### Module 2 (1<sup>ère</sup> demi-journée) : la préparation mentale

En ouverture, retex des managers sur la tenue des entretiens individuels de l'inter-session :

- Ce qui a fonctionné
- Les difficultés et obstacles rencontrés
- Echanges et recherche commune de solution

Apport pédagogique : la Préparation mentale

- Techniques de visualisation mentale
- Mise en place de routines pour optimiser

### Intersession 2 (10 à 15 jours)

Il est demandé à chaque participant de mettre en application les outils et techniques de motivation en réalisant au moins un entretien « réel » de motivation avec l'un de ses collaborateurs et une « causerie » (discours de motivation de son équipe)

### Module 3 (2<sup>ème</sup> demi-journée) : consolidation des acquis

En ouverture, retex des managers sur la tenue des entretiens individuels de l'inter-session :

- Ce qui a fonctionné
- Les difficultés et obstacles rencontrés
- Echanges et recherche commune de solution

**Exercice final : la causerie de la promotion**



## ORGANISATION ET TARIF

En intra – entreprise, groupe ou individuel :  
(6 participants maximum)

nous consulter pour un montage sur-mesure sur  
@ [info@personnalite.fr](mailto:info@personnalite.fr)  
☎ 33 (0)1 46 05 44 66

**Formats possibles**

- Présentiel
- Intra-entreprise  sur-mesure
- Groupe  Individuel

# Le media acting<sup>®</sup>

## Une méthodologie pédagogique déposée

Le **media acting<sup>®</sup>** est une méthode spécifique et exclusive de **Personnalité**, qui structure l'animation de toutes nos formations.

Elle place le **participant** et ses objectifs au cœur du processus.

Il devient acteur de sa progression par les multiples mises en situation qu'il réalisera sous l'œil de la caméra.



L'action ainsi enregistrée est systématiquement débriefée par le regard précis et opérationnel de nos experts provenant

- ✓ des **métiers de la scène** pour le comportement
- ✓ des **médias** pour l'impact du message
- ✓ ou encore, par exemple, de **corps d'élite de négociation** pour la qualité des ponts de communication.

C'est grâce à l'engagement de l'apprenant, **au miroir de la caméra**, à l'excellence de nos experts et à la recherche universitaire qui irrigue et structure nos formations, que l'expérience pédagogique **Personnalité** est le chemin le plus court et le plus ludique pour acquérir les compétences relationnelles.

Nos 45 formateurs, sont des **personnalités** expertes dans des domaines d'activité aussi pointus que variés, des univers aux antipodes de ceux que nous formons.

Ils sont **journalistes, comédiens, coachs vocaux, négociateurs du GIGN, boxeurs, pilotes de ligne ou encore préparateurs de sportifs de haut niveau...**

**Leur mission ?** Élargir un territoire, bousculer des habitudes, apprendre d'une expérience professionnelle différente : la leur.

De leur univers professionnel, ils vont extraire les meilleurs outils, pour les transférer aux participants, afin qu'ils en retirent le meilleur au profit de leurs prises de parole stratégiques, négociations à fort enjeu, affirmation du leadership, management de la performance collective...

L'équipe pédagogique de Personnalité, sous la direction de Laurent Philibert (directeur de la pédagogie et de l'innovation), est formée à la méthode du Media Acting.

Cette méthode exclusive du « **learning by doing** » (80% de pratique et 20% de théorie) peut être déclinée en français, anglais, allemand, italien, espagnol et russe.

PERSONNALITÉ

