



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

- 1 jour + 2 demi-journées optionnelles

## © PREREQUIS

aucun

## PROGRAMME

### 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*

## Modules optionnels (demi-journée) :

- la préparation mentale
- consolidation des acquis

Nous consulter



## 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

