



PERSONNALITÉ  
conseil en communication des dirigeants



**MANAGER  
LA MOTIVATION  
DE SON ÉQUIPE**  
AVEC LES OUTILS DE  
PRÉPARATION MENTALE  
DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU



# MANAGER LA MOTIVATION DE SON EQUIPE AVEC LES OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

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 coaches sportifs, c'est la promesse de cette formation.



Qualité de la prestation évaluée en fin de session par un questionnaire de satisfaction



## OBJECTIFS

- > Motiver, fédérer et susciter l'**engagement** de son équipe par l'art de la « **causerie** » du coach sportif
- > Travailler sa **vision managériale** : savoir écouter, puis fixer un cap en définissant le sens de la mission de chacun ainsi que les objectifs de l'entreprise.
- > Favoriser **performance, motivation et confiance en soi** en utilisant des outils de la préparation mentale des sportifs de haut niveau
- > Encourager **autonomie et créativité** de chaque membre de l'équipe en insufflant et en encourageant l'**esprit entrepreneurial** et la **proactivité**



**PARTICIPANTS** > Managers



**INTERVENANT**  
> Préparatrice mentale, journaliste et réalisatrice



**COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**

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



**PRÉREQUIS** > aucun



**DURÉE** > 1 jour



PRÉSENTATION DU CONTENU EN VIDÉO

# PROGRAMME

## MATIN

### MOTIVER

L'ENSEMBLE DU GROUPE

**Ouverture et fermeture de la séance par des exercices pratiques : « La Causerie » (pitch de motivation d'équipe par le Coach sportif !)**

Les participants doivent préparer un **speech de motivation** en se mettant dans la peau d'un coach à la veille d'une finale de coupe européenne ou de coupe du monde ou de finale olympique d'un sport collectif.

#### APPORTS PÉDAGOGIQUES SOUS LES ANGLES :

- La **posture** : gestuelle, regard, occupation de l'espace, voix, écoute active...
- Le **speech** : accroche, structuration du message, canalisation des émotions, valorisation du collectif, la fixation d'objectifs, la stratégie et les tactiques
- La **légitimité** du coach pour apporter supplément d'âme et de motivation à l'équipe : autorité, empathie, écoute, sens aigu de l'observation, leadership

## APRÈS-MIDI

### MOTIVER

CHAQUE MEMBRE DE L'ÉQUIPE

**Apports pédagogiques fondamentaux : initiation aux outils de la Préparation mentale des sportifs de haut niveau**

- Utiliser les leviers essentiels de motivation avec les « **7 sentiments** »
- Méthode, questionnaire et **programme motivationnel**.
- La **fixation d'objectifs** : les critères pour fixer efficacement un objectif
- Les « **routines** » des sportifs professionnels : méthode, application et mise en situation.
- Le **discours interne** : mise en place d'une routine pour remplacer un discours interne négatif en un discours interne positif et motivant.
- **L'imagerie mentale / projection mentale** : méthode, application et mise en situation.

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



## TARIF et ORGANISATION

INTRA-ENTREPRISE,  
GROUPE OU INDIVIDUEL :

Nous consulter pour  
un montage sur-mesure

@ [info@personnalite.fr](mailto:info@personnalite.fr)

☎ 33 (0)1 46 05 44 66

#### LIVRABLES

Séquences individuelles filmées  
Mémos, vidéos pédagogiques

Nos formations se déploient  
également en distanciel et  
en plusieurs langues :  
nous consulter

# LE MEDIA ACTING®

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE DÉPOSÉE



**Le Media-acting® est la méthode exclusive de Personnalité, qui structure l'animation de toutes nos formations.**

Fruit de la recherche universitaire, **elle place le participant au cœur du processus pédagogique**, le conduisant sur le chemin de **l'excellence relationnelle**.

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

L'action enregistrée est systématiquement débriefée par nos formateurs-experts, issus d'univers professionnels décalés.

Cette méthode du « **learning by doing** » (80% de pratique pour 20% de théorie) peut être déclinée en 6 langues différentes : français, anglais, allemand, italien, espagnol ou arabe.



# 45 EXPERTS MULTICULTURELS

DÉPLOIEMENT DE NOS FORMATIONS  
EN 6 LANGUES DIFFÉRENTES

45 personnalités expertes dans des domaines d'activité aussi pointus que variés, des univers aux antipodes du quotidien de nos participants.

Ils sont journalistes, comédiens, coachs vocaux, anciens négociateurs du GIGN, boxeurs, pilotes de ligne ou encore préparateurs de sportifs de haut niveau, chefs d'orchestre...

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

Les meilleurs outils issus de leur univers professionnel seront mis à la disposition des participants, qui les utiliseront lors de prises de parole stratégiques, de négociations à fort enjeu, d'affirmation de leur leadership, de management de la performance collective...

Et parce que la crédibilité de nos formateurs repose sur leur expertise unique, tous poursuivent en parallèle leur activité professionnelle.

Une expérience sur-mesure, sur le ring, sur la scène ou en studio TV, sous l'œil de la caméra, qui permet à chacun d'exprimer sa vraie personnalité : la seule clé pour bien communiquer.



COACHS

BOXEURS

PILOTES DE LIGNE

CHEF D'ORCHESTRE

NÉGOCIATEURS DU GIGN

PRÉPARATRICE MENTALE

COMÉDIENS

JOURNALISTES

# ILS NOUS FONT CONFIANCE\*

ACCOR

ADOPALE

ADVANS

AFD/PROPARCO

ALLIANZ

ALSTOM

ANOTHERBRAIN

ARMATEURS DE  
FRANCE

ARTELIA

ASSYSTEM

AXA BANQUE

BMW GROUP

BPCE

BRISTOL MYERS  
SQUIBB

CANAL +

CARTIER

CITEO

CNOSF

COD4IS

COFACE

CONTENT SQUARE

COOPER VISION

COPACEL

CREDIT AGRICOLE

DAMETIS

DASSAULT SYSTE-  
MES

DELOITTE

DHL

DIOT SCIACI

DOMINO'S PIZZA

EDF

EKIMETRICS

EPSF

ERNST AND YOUNG

FEPEM

FISKARS

FONDATION POUR  
LA RECHERCHE  
MEDICALE

GALIMMO

GENESYS

GRAND PARIS  
AMENAGEMENT

GROUP M

GUY HÔQUET

HAVAS MEDIA

HELVETIA

INSP

INTYS CONSULTING

IRSN

ISOSKELE

LADURÉE

LA FRANCAISE AM

LES CAFES CARON

LES ECHOS  
MANAGEMENT

LINKLATERS

LVMH

MACSF

MATMUT

MGEN

MICROPOLE

MNH

NEUFLIZE

NEXITY

NRJ GROUP

OBERTHUR

ODDO BHF

OGF

OPEN GROUPE

OP MOBILITY

PAREF GESTION

PARIS NOTAIRES  
SERVICES

PIAGET

PUBLICIS

QUAD DRAMA

QUARTUS

RECORDATI

REDMAN

RENAULT

RENTOKIL

SCALIAN

SCHMIDT GROUPE

SEGRO

SEPTODONT

SIEMENS SA

SIEMENS INDUSTRY  
SOFTWARE

SOFINNOVA

STELLANTIS

SUPERGRID

TOTAL ENERGIES

WARNER

YKONE

\* Principaux clients actifs sur l'année en cours  
et l'année précédente

## www.personnalite.fr

86 RUE DU DÔME 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT



Qualiopi  
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION