# Préparation mentale pour managers performants

Management - Développement Personnel

13/09/2025

## Public et prérequis

Top manager

Etre en poste

## Les objectifs

Booster sa motivation
Mieux gérer son stress
Développer ses capacités de concentration
Développer un discours interne positif

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Atelier de mises en pratiques
Processus de préparation mentale

## Contenu de la formation

**Apprendre à mieux se connaître**

Faire un état des lieux de ses forces et points de progrès (Auto-positionnement).
Comprendre son mode fonctionnement (Auto-diagnostic).
Apprendre à se recentrer (par la pratique de la cohérence cardiaque).

**Préparation mentale et performance**

Idées reçues sur la préparation mentale
Transposition dans le monde du travail
performance sportive et performance professionnelle
Outils de préparation mentale

**Développer un discours interne positif**

Evaluer son discours interne
Mettre fin aux pensées limitantes
Construire un discours interne positif

**Créer son projet de performance**

RÉFÉRENCE
**MGMT0066**

CENTRES DE FORMATION
**Compiègne**

DURÉE DE LA FORMATION
**2 jours / 14 heures**

ACCUEIL PSH
**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Fixer des objectifs avec la méthode SCORE & SMART.
S'engager : développer une vision positive de l'avenir (visualisation positive).
identifier ses valeurs et s'assurer de son alignement ( positionnement sur grille de valeur).
Créer ses routines de performance

**S'organiser : Se focaliser sur les éléments maîtrisables, prioriser.**

Agir : renforcer son sentiment de compétences, pratiquer l'écoute active et empathique
S'adapter : considérer ses besoins (Méthode OSBD), s'appuyer sur l'expérience et l'échange de pratique.

## Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés