

Formation : Préparation mentale, équilibre et efficacité au quotidien

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PMN

Prix : 1610 € H.T.

NEW

Blended

Chacun peut être confronté à des enjeux de performance, de concentration et de gestion du stress. Cette formation propose une initiation pragmatique à la préparation mentale, inspirée du sport de haut niveau mais adaptée au monde du travail. Grâce à des outils concrets, vous apprendrez à mobiliser vos ressources internes pour atteindre vos objectifs avec calme et efficacité. Alternant théorie accessible et pratiques guidées, cette formation favorise l'autonomie, la prise de recul et le renforcement de la confiance en soi, directement transposables dans la vie professionnelle.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Fixer un objectif professionnel clair et mobilisateur
- ✓ Choisir et utiliser une technique de préparation mentale adaptée à ses besoins
- ✓ Activer volontairement un état de calme, de concentration ou de motivation
- ✓ Renforcer sa confiance en soi dans les situations à fort enjeu
- ✓ Créer une routine mentale de préparation à une tâche ou un événement stressant

Public concerné

Tout collaborateur souhaitant développer sa capacité à se mobiliser efficacement, en particulier dans les contextes de tension ou de surcharge de travail.

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

Tout collaborateur souhaitant développer sa capacité à se mobiliser efficacement, en particulier dans les contextes de tension ou de surcharge de travail.

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Réflexions et brainstormings en individuel ou collectif, partages d'expériences, expérimentations guidées, réalisation d'un plan d'actions pour faciliter la transposition dans son quotidien professionnel.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Comprendre les fondamentaux de la préparation mentale

- Identifier les enjeux de la préparation mentale en entreprise
- Découvrir les mécanismes physiologiques et cognitifs du stress et de la performance
- Distinguer les principales techniques de préparation mentale (respiration, visualisation, ancrage, etc.)
- Comprendre les états modifiés de conscience et leur utilité au quotidien
- Démystifier la préparation mentale et l'ancrer dans le réel professionnel

Travaux pratiques

Brainstorming en sous-groupes : représentations et croyances autour de la préparation mentale. Atelier d'identification des moments clés pendant lesquels la préparation mentale peut faire la différence (réunion, deadline, etc.). Partages d'expériences en groupe pour illustrer des situations concrètes.

2 Se fixer un objectif mental clair et mobilisateur

- Formuler un objectif professionnel selon la méthode SMART
- Définir l'intention de chaque séance : se recentrer, retrouver de l'énergie, anticiper un défi...
- Structurer une séance type : induction, intention, pratique, retour à l'état d'alerte
- Choisir l'outil le plus adapté à l'objectif visé (respiration, ancrage, visualisation...)

Travaux pratiques

Exercice individuel : rédaction d'un objectif SMART lié à une situation professionnelle précise. Débriefing en groupe pour affiner ses objectifs, si nécessaire. Expérimentation guidée : tester différentes inductions (respiration, ancrage).

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

3 Explorer et s'approprier les outils de préparation mentale

- Tester les techniques de respiration pour apaiser ou dynamiser
- Pratiquer la visualisation positive pour renforcer sa confiance et sa concentration
- Travailler l'autosuggestion pour ancrer des croyances positives
- Découvrir l'ancrage sensoriel pour déclencher un état émotionnel souhaité

Travaux pratiques

Enchaînement de pratiques guidées : cohérence cardiaque, visualisation multisensorielle, test d'ancrage émotionnel. Atelier d'écriture sensorielle : créer une visualisation personnalisée à partir des cinq sens. Cercle de parole : partage sur les ressentis, effets, freins et leviers individuels.

4 Créer sa propre routine mentale pour le quotidien professionnel

- Combiner plusieurs techniques dans une mini-séance personnelle
- Choisir ses outils de prédilection selon ses situations professionnelles récurrentes
- Installer une habitude mentale dans son quotidien (avant une réunion, un appel difficile, un livrable...)
- Identifier les conditions favorables à l'ancrage durable de la pratique

Travaux pratiques

Atelier final : chacun conçoit et réalise sa propre séance de préparation mentale. Plan d'action : définir quand et comment intégrer la pratique dans son quotidien. Partage en binômes sur la transposabilité du plan d'action. Clôture : partage des engagements et des intentions post-formation.

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning efficacité professionnelle](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel et pendant 1 an.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 10 mars, 15 sep., 24 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 10 mars, 1 juin, 15 sep., 24 nov.