

## Programme de formation

### Expert en Préparation Mentale Méthode TARGET®

#### CONTACT DE L'ORGANISME

Axel TARGET

#### DATES

Comme définies sur le site internet

ou

sur la plaquette 25/26

#### DURÉE

22 jours / 158h

#### LIEU DE FORMATION

21 avenue Montfleury,  
06300 Nice

#### TARIFS

7000€TTC

5833,33€HT

#### PRESENTATION DE LA FORMATION

Méthode TARGET® est une approche de préparation mentale issue du sport de haut niveau adaptée à l'entreprise et à tous les secteurs d'activités. Constituée d'un ensemble d'outils simples, tous orientés Action, Méthode TARGET® est conçue pour répondre à tous les défis petits et grands.

La performance mentale, son optimisation et l'accès au bien-être, associée à un diagnostic de performance mentale, sont le cœur de métier de Méthode Target® depuis plus de 30 ans.

Structurée par de nombreux supports pédagogiques, cette formation favorise l'apprentissage par la mise en pratique et vous transmettra des compétences et des outils concrets de préparation mentale facilement utilisable en milieu professionnel.

Cette formation s'adresse à toute personne désirant acquérir des outils de préparation mentale ou faire évoluer ses méthodes professionnelles en intégrant les compétences de la préparation mentale.

#### PUBLIC VISÉ

Tout Public.

#### PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Pour s'inscrire à la formation, cliquer sur le lien présent sur le site afin de remplir le formulaire d'inscription ou bien contactez-nous par le formulaire de contact présent sur notre site [methodetarget.com](http://methodetarget.com) ou par email à l'adresse suivante : [contact@methodetarget.com](mailto:contact@methodetarget.com).

Nous vous contacterons dans un délai de 72 heures (jour ouvré).

La formation pourra débuter au plus tard 9 mois après la finalisation de l'inscription.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre comment fonctionne la préparation mentale et quels sont ses éléments de potentiel
- Mettre en application des compétences techniques et théoriques concernant les outils, techniques et stratégies d'accompagnements en coaching et performance mentale.
- Développer des compétences en préparation mentale
  - Intégrer et pratiquer au moins 40 outils Méthode TARGET®
  - Intégrer les concepts de la Méthode TARGET®
- Savoir utiliser un Diagnostic de Performance Mentale (DPM®),
- Établir un DPM et mettre en place une stratégie d'accompagnement dans le cadre d'un accompagnement individuel.
- Construire et développer un plan d'entraînement mental
- Construire une démarche progressive de préparation mentale centrée sur la recherche de performance dans l'action ou le bien-être.
- Conduire un coaching personnalisé dans toutes ses étapes: du diagnostic initial à l'évaluation finale.

## CONTENU

- Présentation du/des stagiaire(s) + Recueil des attentes et problématiques
- Présentation du Modèle de Performance Mentale® (MPM) et sa typologie
- Présentation du Profil d'Action (PA®) et sa typologie
- Évaluation des potentiels mentaux à l'aide du Diagnostic de Performance Mentale (DPM®)
- Présentation des 26 standards Méthode TARGET® et outils de préparation mentale Méthode TARGET®
- Présentation du modèle des 9 cartes de coaching MT
- Apprentissage et pratiques des outils et exercices des ateliers de préparation mentale Méthode TARGET®
  - Atelier ÉNERGIE
    - Respiration abdominale / Relâchement-dispo
    - SFBc / Sieste-éclair
  - Atelier ÉMOTIONS
    - Boussole des états mentaux / PAD-Outil
    - SFP / Switch – à + et + à ++ / RIRA
  - Atelier ÉSTIME
    - Raison d'être / JALONS / ATESSAD
    - IDRE / Croyances négatives et positives
  - Atelier MOTIVATION
    - Lignes, secteurs et espaces de vie / Les 9P des réglages-qualités
    - RIVA
  - Atelier PASSÉ
    - Répétition mentale / PMC / META
  - Atelier FUTUR
    - Projection Mentale / Entraînement Mental
  - Atelier PRÉSENT
    - Rigidité vs Fluidité
    - Les champs de concentration SESA
    - Attaquer fort : Le 3 A et les 3 P
      - Anxiété positive / Prise de risque
    - Comment entrer et rester en fluidité / L'accès à la Fluidité-Performance
- Construction d'un coaching → Les 9 cartes du coaching MT
  - Mise en application et pratique
- Construire une procédure de concentration
- Construire un plan d'entraînement mentale

## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation des potentiels mentaux à l'aide du Diagnostic de Performance Mentale (DPM)
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- MT Évaluation : validation des objectifs de la formations par les actions suivantes :
  - Questionnaire ( vaut pour 1/3 de la note )
  - Dossier de suivi en préparation mentale
  - Présentation orale d'un suivi de préparation mentale, puis questions
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Méthodes expositive, active et participative
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Moyens pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du/des participant(s)
- Utilisation du Modèle de Performance Mentale
- Utilisation du PAD-Outil
- Utilisation de l'ouvrage « La Nouvelle bible de la Préparation Mentale » Amphora 2024
- Utilisation des fiches-Outils Méthode TARGET®
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Exercices d'application pratique
- Échanges sur expérience vécue par les participants
- Utilisation de Fiche-Outil Méthode Target

### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire
- Modèle de Performance mentale
- PAD-Outil
- Les Fiches-Outil du Coach
- Les fiches de typologie du MPM
- Les fiches de typologie du Profil d'Action
- « La Nouvelle bible de la Préparation Mentale » Amphora 2024

- Support de cours au format numérique et/ou papier
- Résultat du Diagnostic de Performance Mentale du stagiaire en début de formation
- 5 crédits de Diagnostics de Performance Mentale (pour s'entraîner)

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Contact de l'organisme :

<p><b>Christian TARGET</b></p> <p><u>Fonction :</u> Dirigeant, Formateur et responsable pédagogique</p> <p><u>Téléphone :</u> 06.03.44.15.46</p> <p><u>Adresse email :</u> <a href="mailto:contact@methodetarget.com">contact@methodetarget.com</a></p>	<p><b>Axel TARGET</b></p> <p><u>Fonction :</u> Responsable administratif et Référent Handicap</p> <p><u>Téléphone :</u> 06.72.64.21.18</p> <p><u>Adresse email :</u> <a href="mailto:axel.target@methodetarget.com">axel.target@methodetarget.com</a></p>
---	---

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET ACCESSIBILITÉ

- Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager un accompagnement adapté.
- Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par e-mail. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.
- Formation en présentiel + Possibilité d'explication intersessions via le logiciel ZOOM + Création d'un groupe WhatsApp incluant les participants, le/les formateur(s) et responsable administratif
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, en présentiel ou par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : 06.72.64.21.18 / [axel.target@methodetarget.com](mailto:axel.target@methodetarget.com)

## POUR ALLER PLUS LOIN :

- « La nouvelle Bible de la Préparation Mentale » Édition Amphora 2024
- « Les cahiers de préparation Mentale » Volume 1 à 5, Édition Amphora
- Séance de coaching individuelle Diagnostic de Performance Mentale + Débriefing