



Mental Formation

Effacité professionnelle

FAITES PERFORMER VOTRE ENTREPRISE



Des solutions inspirées du sport de haut niveau

Après 20 années d'expérience l'ayant mené au succès et à la reconnaissance dans le milieu sportif de très haut niveau, Thomas Sammut propose aujourd'hui son expertise et ses stratégies de réussite dans le monde de l'entreprise.

▶ VIDÉO

« Comment le nageur Léon Marchand a travaillé son mental » en cliquant sur le bouton ci-dessus

Il présente une méthode applicable dans le domaine du travail, afin que chacun crée l'état d'esprit de sa réussite, et facilite la performance du collectif. Tout collaborateur, manager ou directeur d'entreprise possédant les clés du fonctionnement son propre mental et de celui de son équipe pourra obtenir des résultats inégalés dans un climat stimulant.



Thomas Sammut
Co-fondateur de Mental Formation

La stratégie gagnante : agir pour le bien-être mental au travail

Mental Formation présente une solution complète pour développer les capacités mentales. Notre proposition :

- Préparer vos collaborateurs comme des athlètes d'entreprise
- Faciliter la transformation managériale en développant l'intelligence émotionnelle de vos cadres
- Accompagner les équipes RH dans la mise en place d'une approche innovante de la performance

Composez votre parcours individualisé. Nous vous accompagnons.

Les 3 étapes d'une stratégie de performance d'entreprise



Éric Poussard

Co-fondateur de
Mental Formation,
à vos côtés pendant 6 mois

Mois 1

Piloter avec la DRH

AUDIT ET MISE EN PLACE

- Proposez à vos salariés une approche innovante de l'efficacité professionnelle, inspirée du sport du haut niveau : la performance par le bien-être mental.

Mois 2 à 5

Forger un mental de champion avec notre méthode

FORMATIONS . ATELIERS
CONFÉRENCES . SÉMINAIRES

- Faire de chaque collaborateur, un athlète d'entreprise.
- Transformer chaque manager, en entraîneur d'équipe.



Léon Marchand

Mois 6

Évaluer le bien-être et l'efficacité

BILAN

- Enquête anonyme proposée aux salariés pour mesurer l'évolution de leur santé mentale et l'impact sur leur capacité de travail.



Stade Brestois

Gagner en efficacité professionnelle avec la préparation mentale

Organisation

Objectifs pédagogiques

- ❶ Connaître l'impact du travail sur la santé mentale
- ❷ Identifier le lien entre les capacités mentales et l'efficacité professionnelle
- ❸ Comprendre la préparation mentale
- ❹ Utiliser des techniques de préparation mentale
- ❺ Concevoir son programme d'entraînement mental

Public

- Tout collaborateur dans l'entreprise
- Mental Formation, renseigne, accueille, accompagne et forme les stagiaires en situation de handicap. Lors de la prise de contact, un échange sur le type et le niveau de handicap permet de savoir si les moyens mis en œuvre sont suffisants pour assurer la participation et l'organisation de la salle de formation

Durée

- 14 heures en e-learning*
- Accès permanent à notre plateforme de formation en ligne, 24h/24 et 7j/7 pendant 6 mois

Moyens pédagogiques

Méthodes utilisées

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Expérimentation d'exercice
- Entraînement mental

Supports pédagogiques

- Parcours vidéo
- Fiches d'exercices
- Enregistrements audios
- Cahier d'entraînement

* Notre équipe assure le suivi pédagogique et l'assistance technique. Notre engagement : répondre dans un délai de 36 h par e-mail à toute question si l'information n'est pas apportée immédiatement.



Gagner en efficacité professionnelle avec la préparation mentale

Programme

Santé mentale et préparation mentale

- Santé mentale et efficacité professionnelle
- La relation : travail / santé mentale / préparation mentale
- Présentation de la préparation mentale
- Les techniques de préparation mentale

La préparation mentale générale

- Le relâchement
- La prise de recul
- La transformation des croyances limitantes
- La régulation du niveau de stress
- La canalisation des pensées
- La gestion des émotions

La préparation mentale spécifique

- La motivation
- La concentration
- La confiance en soi
- L'affirmation de soi
- L'estime de soi

L'entraînement mental

- La notion d'engagement
- Le plan d'entraînement personnalisé

Évaluation

Questionnaire de vérification de connaissance

Tarif

1 820 euros HT
sur devis à partir de 10 personnes

Exonération de TVA, art 261.4.4°
a du CGI pour l'activité de formation professionnelle



Le management de la performance collective par l'intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques

- 1 Comprendre les fondements de l'intelligence émotionnelle et son impact dans la performance individuelle et collective
- 2 Utiliser les outils de gestion émotionnelle dans un contexte personnel et interpersonnel
- 3 Identifier les mécanismes d'amélioration de la communication au sein d'une équipe
- 4 Connaître les leviers de motivation et les actions à mener en faveur de l'engagement des collaborateurs

Public

- Managers, cadres, dirigeants
- Mental Formation, renseigne, accueille, accompagne et forme les stagiaires en situation de handicap. Lors de la prise de contact, un échange sur le type et le niveau de handicap permet de savoir si les moyens mis en œuvre sont suffisants pour assurer la participation et l'organisation de la salle de formation

Durée

- 2 jours - 14 heures
- En présentiel

Moyens pédagogiques

Méthodes utilisées

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Expérimentation d'exercice
- Entraînement mental

Supports pédagogiques

- Diaporama
- Fiches d'exercices
- Enregistrements audios
- Cahier d'entraînement



Le management de la performance collective par l'intelligence émotionnelle

Programme

L'intelligence émotionnelle et le management de la performance

- Définition de l'intelligence émotionnelle et son rôle dans le management
- Le lien intelligence émotionnelle - intelligence collective
- L'impact de l'intelligence émotionnelle dans la performance individuelle et collective

La gestion des émotions personnelles

- Comprendre ses propres émotions
- Le niveau d'activation
- La régulation émotionnelle avec les techniques de préparation mentale des sportifs de haut niveau

La gestion des émotions de l'équipe

- Développer l'écoute active
- Communiquer avec assertivité
- Créer des relations positives au sein du groupe

La motivation et l'engagement au travail

- Comprendre le processus de la motivation
- Développer l'intelligence collective
- Susciter l'engagement de son équipe

Évaluation

Réalisation d'un rapport écrit suite à l'utilisation des outils issue de l'intelligence émotionnelle avec une équipe de collaborateurs d'entreprise dans le cadre d'une mise en situation professionnelle

Sessions de formation

Inter Entreprise

- Session décembre 2024 : Paris les 4 et 5/12 - Marseille les 11 et 12/12

Dans votre entreprise

Dates à définir selon vos besoins

Tarif

Inter Entreprise

2 450 euros HT
sur devis à partir de 10 personnes

Dans votre entreprise

Tarif sur devis

Exonération de TVA, art 261.4.4° a du CGI pour l'activité de formation professionnelle



FORMATIONS

Gagner en efficacité professionnelle avec la préparation mentale

& Le management de la performance collective par l'intelligence émotionnelle

Qualité

Qualité de la formation

Mental Formation est un organisme de formation professionnelle certifié conforme à la norme qualité Qualiopi

Prise en charge financière des formations

Mental Formation répond aux critères qualité permettant la prise en charge financière des formations.

Nous vous accompagnons pour la constitution de votre dossier auprès des organismes financeurs de la formation professionnelle

Prenez contact

[CLIQUEZ ICI](#)



Composez votre parcours pour nourrir la santé mentale

Ateliers

- 6 à 7 heures
- Tarif : En individuel : 790 euros HT, en e-learning
En groupe : sur devis, en présentiel dans votre entreprise
- Un peu de théorie. Beaucoup de pratique
- Connaître les fondamentaux théoriques d'un thème essentiel au bien-être mental
- Expérimenter des exercices de préparation mentale
- Les thématiques
 - Gérer le stress et les émotions : réguler son niveau d'activation pour performer
 - Apprendre à être soi-même pour gagner en efficacité professionnelle



Conférences

- 1h30 d'échanges
- Tarif sur devis
- Votre conférence est créée sur mesure en fonction de vos enjeux spécifiques
- Exemple de conférence
 - La performance par le bien-être mental
 - Améliorer la prise de décision avec l'intelligence intuitive

Séminaires

- 1 à 3 jours de partage d'expérience
- Tarif sur devis
- Mental Formation initie vos équipes à la préparation mentale
- Nous participons à vos rencontres pour sensibiliser vos collaborateurs à la relation bien-être mental/efficacité professionnelle
 - Débats avec des champions : Camille Lacourt et Grégory Mallet...
 - Exercices pratiques



Composez votre parcours pour nourrir la santé mentale

Coaching RH

- La préparation mentale pour la qualité de vie au travail
- Proposez à vos salariés une approche innovante de la performance, inspirée du sport de haut niveau
- Un expert en préparation mentale est à vos côtés pour :
 - Identifier les aspirations des collaborateurs pour améliorer leur bien-être au travail
 - Définir les besoins en transformation managériale
 - Vous aidez à déployer des mesures de prévention en santé mentale adaptées à votre entreprise : formations, ateliers, conférences, séminaires



Déroulement du coaching

- 10 séances : 1 heure/semaine pendant 10 semaines.
- Au programme de chaque séance :
 - 1 Échanges sur l'avancement des actions de prévention de santé mentale mise en place dans votre entreprise
 - 2 Exercices de préparation mentale selon vos besoins
 - 3 Programmation de votre entraînement mental jusqu'à la prochaine séance
- Tarif : 1 900 euros HT



Devenez un acteur majeur de la performance de votre entreprise. Nous sommes là pour vous accompagner !

Notre équipe



Thomas Sammut

Expert des états d'esprits qui mènent au succès avec une expérience de plus de 20 ans, Thomas a acquis une connaissance et une expérience des moyens à mettre en place sur le plan mental pour démultiplier la performance individuelle et collective. Préparateur mental reconnu pour ses résultats dans le sport de haut niveau, il développe aujourd'hui la formation professionnelle pour rendre la préparation mentale accessible à l'entreprise avec le même principe : nourrir la santé mentale pour gagner en efficacité.



Éric Poussard

Préparateur mental de sportifs et de dirigeants depuis 15 ans, expert en ingénierie pédagogique, Éric a co-fondé Mental Formation avec l'ambition de professionnaliser la préparation mentale dans le sport et l'entreprise. En modélisant les méthodes qui mènent aux succès, il propose d'acquérir les compétences pour apprendre à être soi-même, préserver sa santé mentale et être performant.



Guillaume Rivas

Expert de profils neuro moteurs, Guillaume accompagne la performance mentale des athlètes et dirigeants de haut niveau depuis plus de 15 ans. Co-fondateur et président de Sparks, il révèle les forces intrinsèques et libère le potentiel individuel en analysant les préférences motrices. Formateur passionné, il vous apprendra à connaître les profils de personnalité en observant les mouvements du corps.



Laëtitia Chazal

Pendant ses 15 années en entreprise, Laëtitia prend conscience de l'absolue nécessité de développer les compétences psycho-sociales pour préserver le bien-être, s'épanouir et performer. Devenue sophrologue et préparatrice mentale certifiée, elle se spécialise dans l'accompagnement des managers, des dirigeants d'entreprise et acquiert une expertise dans la mise en place la QVCT. Cavalière passionnée, elle prépare également le mental des cavaliers de haut-niveau.



Caryn Sanchez

Coach-préparatrice mentale certifiée, Caryn a fait de la santé mentale et du mieux-être, une stratégie de performance. Elle accompagne les sportifs et les managers avec la PNL et l'hypnose Ericksonienne en mettant en lumière leur singularité, afin que chacun devienne un expert de lui-même. S'appuyant sur une vision holistique du bien-être, elle encourage l'émergence des émotions positives comme facteur d'efficacité.



Grégory Mallet

Double vice-champion olympique, champion du monde et d'Europe. Grégory comprend pendant ses 15 ans en équipe de France de natation, que son bien-être mental est la fondation de sa performance sportive. Aujourd'hui préparateur mental, il accompagne les sportifs et les collaborateurs d'entreprise avec cette même conviction. Il partage son énergie issue du sport haut niveau pour l'appliquer au monde du travail.



Gaël Vilain

Préparateur mental du sport certifié, formé à la méthode « la performance par le bien-être mental » Gaël accompagne les sportifs et les professionnels de l'entreprise avec les mêmes outils pour les aider à libérer leurs potentiels et mettre en place leurs stratégies de réussite. Son process se distingue par une expertise dans la combinaison habile de technique pour faire émerger l'unicité de chaque individu et faire de la singularité une force.



Augustin Voisin

Spécialiste des questions de santé mentale et de l'addiction, partenaire de projets de recherche internationaux, Augustin est expert des entretiens depuis plus de 10 ans et préparateur mental certifié. Il accompagne les sportifs et les professionnels impactés par le stress et les pensées limitantes, en recherche de bien-être. Passionné par l'humain et sa singularité, il les amène à comprendre leurs processus mentaux pour atteindre leur plein potentiel.



CONTACT

06 30 05 76 46

info@mental-formation.fr

www.mental-formation.fr