



Mental Formation

Efficacité professionnelle

FAITES PERFORMER VOTRE ENTREPRISE



La performance d'entreprise par le bien-être mental

Dans un contexte économique complexe, la santé mentale des salariés se dégrade et impacte la productivité de l'entreprise.

Nous formons vos collaborateurs pour forger leur mental avec notre méthode utilisée par Léon Marchand et Florent Manaudou, et leur permettre de :

- Surmonter les défis du quotidien
- Booster leur productivité
- Atteindre les objectifs professionnels

Notre proposition

- Optimiser le bien-être : des stratégies concrètes pour préserver la santé mentale
- Cultiver les états d'esprit menant aux succès : des techniques de gestion du stress et des émotions
- Développer la confiance : mobiliser les talents individuels pour faciliter l'efficacité collective.

Un parcours de formation unique pour prendre soin de vos salariés

« Thomas a changé ma vie. On a travaillé sur mon bien-être, ma façon d'appréhender les événements et il m'a permis de croire en moi dans tout ce que je fais. Grâce à lui, j'ai grandi en tant qu'homme, j'ai établi une forte confiance en moi, et j'apprécie tous les jours la personne que je deviens. Thomas m'a aidé à apprécier le changement, l'échec et le doute. Mon sport est redevenu la partie plaisir de ma vie, la partie que je préfère et qui me donne le sourire au quotidien. Je dois mes performances à Thomas et au travail mental qu'on a effectué »



Léon Marchand

Une formation inspirée du succès dans le sport de haut de 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

Regardez la vidéo en cliquant sur le bouton ci-dessus :

Thomas Coville après 53 jours en mer pendant l'Arkéa Ultim Challenge, témoigne de sa transformation grâce à sa préparation mentale.

Il présente une méthode applicable dans le domaine du travail, afin que chacun crée l'état d'esprit de sa réussite, et améliore son efficacité professionnelle. Tout collaborateur d'entreprise possédant les clés de son fonctionnement mental pourra obtenir une efficacité professionnelle inégalée.



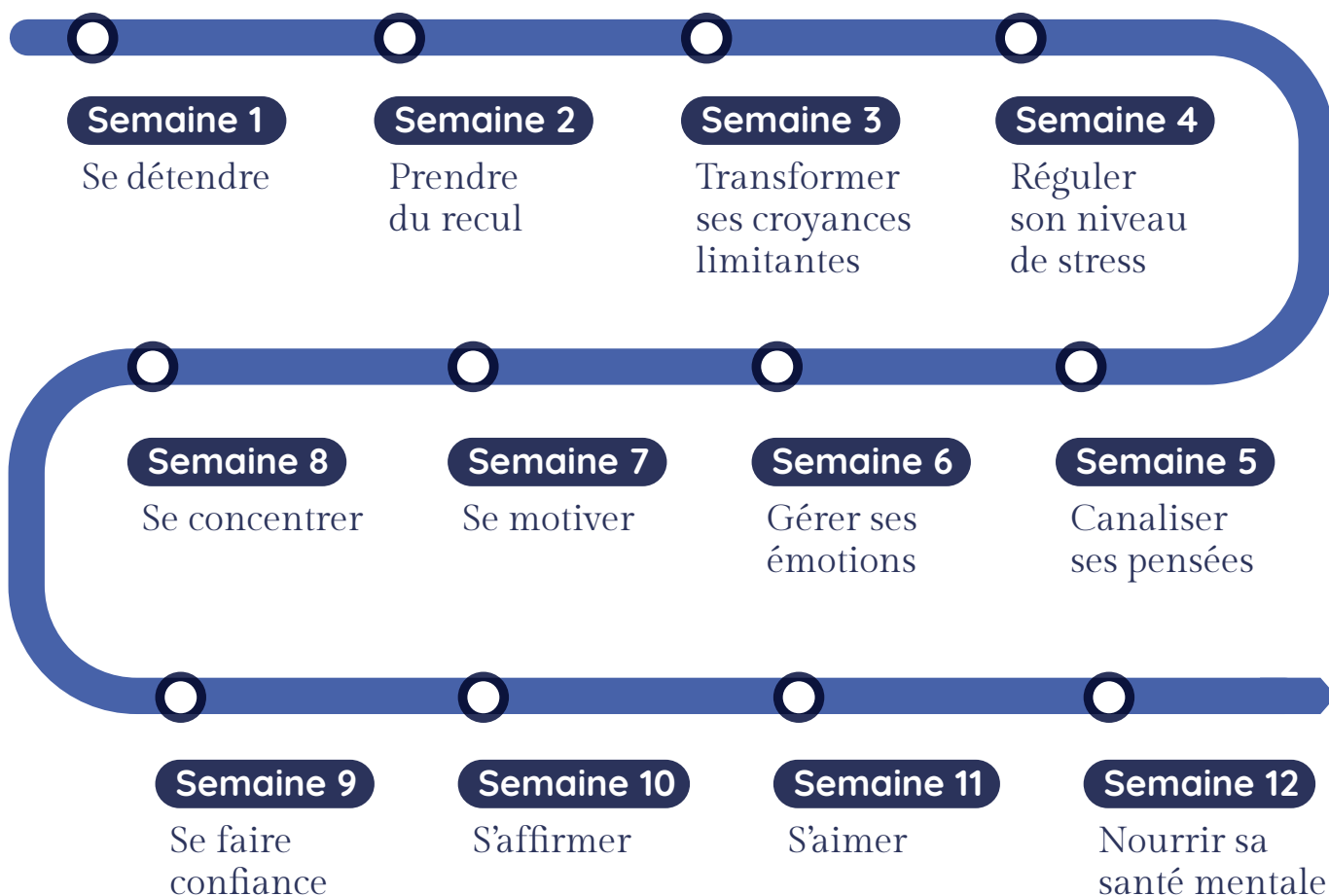
Thomas Sammut

Une méthode récompensée par + de 200 médailles internationales

- Natation : Léon Marchand, Florent Manaudou, Camille Lacourt...
- Football Ligue 1 : OGC Nice, Stade Brestois
- Voile : Equipe de France Sail GP / America's CUP, Thomas Coville
- Ski : Mathieu Faivre
- ...

Un mental de champion en 12 semaines

- ✓ Formation en e-learning : 1 heure par semaine
- ✓ Accès à notre plateforme en ligne 24h/24 et 7j/7
- ✓ Des fondamentaux théoriques + de la pratique d'exercices de préparation mentale
- ✓ Des formateurs experts pour répondre à vos questions
- ✓ Un cahier numérique d'entraînement mental téléchargeable



QUALITÉ DE LA FORMATION

Mental Formation est un organisme de formation professionnelle certifié Qualiopi. Nous vous accompagnons pour la constitution de votre dossier de prise en charge financière auprès des organismes financeurs.



Gagner en efficacité professionnelle avec la préparation mentale

Organisation

Objectifs pédagogiques

- 1 Connaître l'impact du travail sur la santé mentale
- 2 Identifier le lien entre les capacités mentales et l'efficacité professionnelle
- 3 Comprendre la préparation mentale
- 4 Utiliser des techniques de préparation mentale
- 5 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 à la 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.



LA FORMATION EN DÉTAILS

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

1 920 euros HT
sur devis à partir de 5 personnes

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



Composez votre parcours pour nourrir la santé mentale

Accompagnement individuel

- Forgez un mental de champion à vos dirigeants et vos managers avec un accompagnement individuel par un préparateur mental de notre équipe.
- Vos cadres préparent leur mental comme des athlètes d'élite pour relever les défis professionnels de votre entreprise.
- Tarif sur devis



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



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

Calendly

CLIQUEZ ICI 