



## Programme de formation e-learning

ACCEDER : FORMATION INTEGRALE  
29,00 heures

Sur les 12 derniers mois :

Taux de satisfaction : 92 %  
Nombre d'avis : 42

### Public visé

- Professionnel de l'accompagnement mental: coach, préparateur mental, psychologue.
- Entraîneur, directeur sportif, dirigeant et manager d'entreprise
- Parent et personne cherchant à maîtriser l'accès à la haute performance
- Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter.

### Pré-requis

- Être majeur
- Aucun niveau minimum de connaissances préalables en matière d'accompagnement, de préparation mentale et de management n'est requis pour suivre la formation

### Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les connaissances théoriques et la mise en œuvre pratique de la méthode ACCEDER
- Être capable d'intervenir concrètement dans l'accompagnement de clients de tous horizons vers l'état de haute performance
- Avoir une vision claire des éléments essentiels de la préparation mentale
- Avoir une posture éthique d'accompagnement

### Description / Contenu

#### **Introduction à la méthode ACCEDER et au concept de zone.**

Définir le concept de "zone", que nous appelons également "état optimal de performance". Aborder la notion que le fait d'accéder à cet état, contrairement aux croyances de la pensée collective, dépend de nous. Détailler la signification de l'acronyme ACCEDER.

- VIDEO





### **3H30 : Environnement**

Savoir tirer profit de l'environnement (parents, famille, amis, entraîneurs, conditions, public, etc.) pour sublimer sa performance. Identifier les avantages et les inconvénients de son environnement et apprendre à l'adapter à son objectif. Clarifier et répondre à ses valeurs pour trouver du "sens". Comprendre l'impact des croyances aidantes ou limitantes dans son fonctionnement et ses prises de décisions.

- Module 1: LA COMMUNICATION AU SERVICE D'ACCEDER, CROYANCES AIDANTES, EFFET PYGMALION
- Module 2 : SYSTEMIQUE - VALEURS - CROYANCES
- Module 3 : EXERCICE
- TEST D'EVALUATION\*

### **7H00 : Détermination**

Déterminer un objectif et un but puissant pour avoir une motivation forte qui permet de se dépasser et de maintenir une constance dans l'engagement et l'implication. Intégrer la méthode SMART. Gérer la pression résultant d'un objectif ambitieux. Explorer et s'appropriier les ressources et les compétences nécessaires à l'atteinte de cet objectif. Développer une motivation puissante et pérenne grâce à l'objectif. Savoir utiliser les freins et les obstacles face à l'objectif comme des axes de travail et d'amélioration continue.

- Module 1 : LES APPORTS D'UNE DETERMINATION D'OBJECTIF PRECISE
- Module 2 : INTERETS ET INCONVENIENTS DE FORMULER UN OBJECTIF CLAIR, SAVOIR S'APPUYER SUR LES REVES D'ENFANT
- Module 3 : MOTIVATIONS INTRINSEQUE ET EXTRINSEQUE, LE MODELE SMART
- Module 4 : EXERCICE - DEBRIEFING
- Module 5 : TRAVAILLER AUTOUR DE L'OBJECTIF
- Module 6 : TRAVAILLER AUTOUR DE L'OBJECTIF, EXERCICE - DEBRIEFING
- Module 7 : UTILISATION DU TEST ACCEDER
- TEST D'EVALUATION\*

### **6H00 : Émotions**

Comprendre le processus des émotions telles que la peur, la colère et la tristesse ainsi que les états émotionnels qui en découlent (frustration, déception, stress, etc.). Comprendre l'impact d'un résultat pour son client et donc, l'enjeu qui en découle pour chacun (score, financier, notoriété, regard des autres, etc.) afin de mieux l'accompagner. Savoir capitaliser sur les succès et tirer profit des échecs.

Apprendre à incarner et transmettre par son propre comportement les changements souhaités chez l'autre.

- Module 1 : PROCESSUS GENERAL DES EMOTIONS, GESTION DE LA PEUR
- Module 2 : COLERE - TRISTESSE - JOIE
- Module 3 : EXERCICE - DEBRIEFING
- Module 4 : EMOTIONS - DIALOGUE INTERNE - BODY LANGUAGE



- TEST D'EVALUATION\*

### **5H00 : Confiance**

Développer une confiance en soi solide quel que soit le déroulé de l'événement (match, course, examen, etc.) ou le résultat, pour rester sur le chemin de l'évolution continue et éviter les hauts et les bas qui font perdre un temps précieux.

- Module 1 : COMMENT DEVELOPPER LA CONFIANCE INDEPENDAMMENT DU RESULTAT
- Module 2 : COMPOSANTES SUPPLEMENTAIRES DE LA CONFIANCE
- Module 3 : EXERCICE - DEBRIEFING
- TEST D'EVALUATION\*

### **2H45 : Concentration**

Une concentration optimale qui nécessite une focalisation dans le présent et de savoir se détacher des pensées parasites ou des projections pour rester concentré.

- Module 1 : CONCENTRATION: DEFINITION ET FONCTIONNEMENT
- Module 2 : EXERCICE - DEBRIEFING
- TEST D'EVALUATION\*

### **2H45 : Ressources, Responsabilité, Adaptation, Acceptation**

Ressources

Développer et copier de nouvelles ressources et comportements telles que l'engagement, l'acceptation, la lucidité pour surpasser les difficultés comme la frustration, l'hésitation ou la déception.

- Module 1 : RESSOURCES: DEFINITION ET FONCTIONNEMENT
- Module 2 : EXERCICE - DEBRIEFING

### **Responsabilité**

Savoir se rendre responsable de tout ce qui nous arrive pour évoluer et changer avec lucidité et sérénité, sans sentiment de culpabilité.

- Module 1 : RESPONSABILITE

### **Adaptation, Acceptation et Agilité**

Développer ses facultés d'adaptation à travers l'acceptation de la défaite, des erreurs, ou des zones de fragilité pour pouvoir se remettre en question, progresser en permanence, et se libérer de l'enjeu en donnant le meilleur de soi-même.

- Module 1 : ADAPTATION - ACCEPTATION - AGILITE
- TEST D'EVALUATION\*

### **Synthèse et Conclusion**



\*test évaluation = questionnaire sur vos connaissances acquises et votre motivation

Modalités pédagogiques

Formation 100% e-learning par le biais des plateformes Dendreo et Dokeos.

Conformément aux termes du contrat/convention, le contenu numérique de la formation (vidéos, questionnaires, documents téléchargeables...) vous sera **accessible pendant 45 jours** à partir de la date de début de la formation.

Les méthodes pédagogiques utilisées par le formateur sont adaptées en fonction du message à transmettre. Elles peuvent être, par exemple:

- Affirmative:

Basée sur l'exposé, cette méthode est utilisée par exemple pour des apports théoriques. Le discours est structuré et clair pour permettre une assimilation plus aisée et efficace. Il est illustré par des images, des anecdotes ou des métaphores pour rendre l'exposé plus vivant et facile à comprendre et à mémoriser. Il y a bien évidemment un temps prévu pour les questions.

- Interrogative:

Basée sur le questionnement, cette méthode permet au participant de découvrir un contenu en réfléchissant pour trouver des réponses pertinentes. Le formateur utilise la reformulation pour s'assurer de la bonne compréhension mutuelle et pousser les participants à aller au bout de leurs idées. Il veille ainsi à la participation de tous.

- Applicative:

Dans cette méthode, les participants mettent en oeuvre ce qu'ils viennent d'apprendre. Ceci est possible, via des jeux, des exercices, des études de cas, etc.

Cette méthode suscite l'imagination des apprenants pour les mener à de nouvelles découvertes. Pendant la durée de la formation, chaque apprenant a accès à un forum d'échange par écrit (sur la plateforme Dokeos) avec les autres apprenants et des superviseurs.

Pendant les 12 mois suivant la date de fin de la formation, chaque apprenant pourra assister à 6 (six) séances de supervision collective, d'une durée de 90 minutes chacune. Ces séances, sous forme de webinaire, seront animées par un coach ACCEDER.

Chaque participant devra s'inscrire pour chaque session auprès de notre secrétariat. Un email avec les dates de ces webinaraires sera envoyé en fin de formation.

Moyens et supports pédagogiques

- Vidéos de contenu théorique, de partage d'expérience, d'études de cas concrets, de mises en situation pratique, et de débriefings
- Compte rendu PDF téléchargeable du contenu abordé par le formateur

