

MENTAL FUZE

VISEZ LES ÉTOILES

MENTALFUZE



BENJAMIN WAHICHE

Directeur Général

“ La création de l’entreprise est née de l’ambitieux projet de rendre accessible le haut niveau pour tous et d’atteindre la performance. ”



TEAM MENTAL

Encouragez la performance



EXPÉRIENCE

SUCCÈS

CRÉATIVITÉ

INSPIRATION

VISION

RÉUSSITE

LEADERSHIP

BIEN-ÊTRE

COMMUNICATION

ÉQUIPE

MENTAL

PRO

DYNAMISME

POSITIF

ORIGINALITÉ

ÉNERGIE

CONSEIL

INNOVATION

MOTIVATION

PERFORMANCE

RÊVE

COMPÉTENCE

OBJECTIF

COACHING

EXPERTISE



NOTRE VOLONTÉ ?



Transmettre les pratiques du monde
du sport de haut niveau
à votre entreprise

NOTRE AMBITION



INSPIRER

votre réussite



TRANSMETTRE

les valeurs du sport de
haut niveau à votre structure



TRANSFORMER

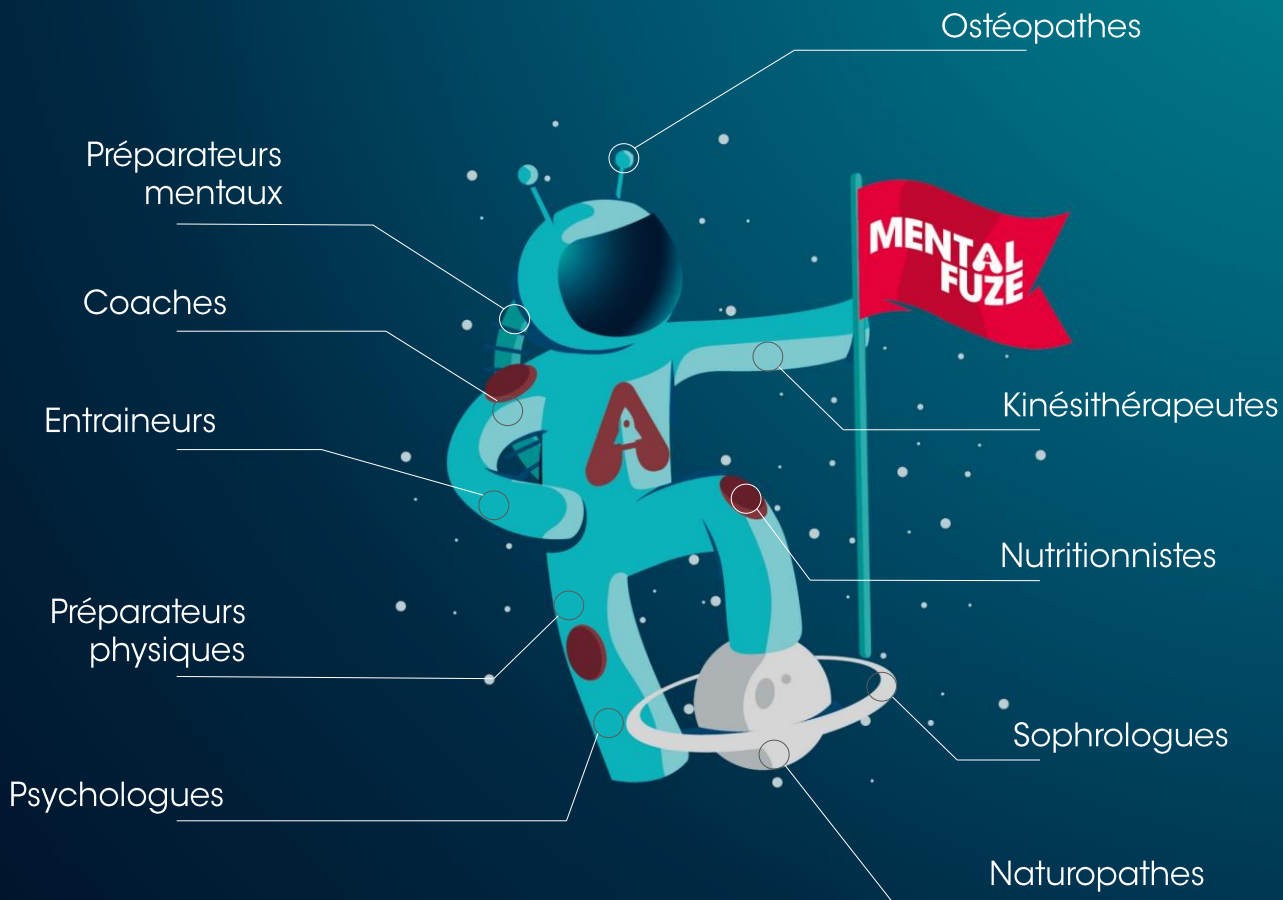
vos savoirs en savoir-faire



NOURRIR

votre plaisir et votre performance

NOTRE ÉQUIPE



POURQUOI TEAM MENTAL ?



MENTALFUZE crée un programme sur-mesure pour les managers afin qu'ils développent un mental de champion, qu'ils trouvent de nouveaux axes de performance avec plaisir, envie et motivation.



Notre action



FORMATION
INTRA-ENTREPRISE



5 JOURNÉES – 30 HEURES



POUR TOUT PUBLIC



AUCUN PRÉ-REQUIS



50% PRATIQUE
50% THÉORIE



15 PARTICIPANTS



1 EXPERT



ESPACE POUR ACCUEILLIR
LES PARTICIPANTS AVEC
VIDÉOPROJECTEUR



Notre action

NOTRE ACTION SE DÉROULE EN 3 PARTIES

- 1** RENCONTRE AVEC LES SALARIÉS ET L'ENSEMBLE DES PARTIES PRENANTES DU DISPOSITIF

Explication de notre action à toutes les parties prenantes du projet. Notre volonté est de favoriser l'implication de tous les acteurs dans le dispositif.
- 2** ATELIERS & SÉANCES

Mise en place d'ateliers de formation mélangeant exercices pratique, échanges et théorie.
- 3** BILAN DE NOTRE ACTION

Rencontres avec l'ensemble des parties prenantes pour déterminer les réussites et les axes d'amélioration du dispositif mis en place.





NOTRE PROPOSITION PÉDAGOGIQUE

VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE
AU SERVICE DU COLLECTIF

NOTRE VOLONTÉ

Activer tous les leviers du collectif pour
construire avec vos salariés le chemin
de leur performance



Notre objectif :
Un défi, une performance

SALARIÉS

Allier les atouts
de la préparation
mentale pour
optimiser les
performances de
vos salariés

**MENTAL
FUZE**

ENTREPRISE



VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

LE FIL ROUGE

**LA PERFORMANCE
INDIVIDUELLE AU
SERVICE DU
COLLECTIF**



Début de notre action

PERFORMANCE



BIEN-ÊTRE



*Pleine Conscience
& Respiration*

MANAGEMENT



COMMUNICATION

Récupération

PERFORMANCE

Bilan de notre action



Notre proposition de formation

LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

OBJECTIFS N°1

Agir sur son stress et ses émotions en situation opérationnelle

Mettre en place une routine de performance

Fixer des objectifs réalisables et atteignables

OBJECTIFS N°2

Apprendre à mieux se connaître pour performer

Renforcer son autonomie dans sa pratique

Améliorer la concentration en situation opérationnelle

Découvrir des techniques d'apprentissage pour performer



Notre proposition de formation

LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

Exercices pratiques

- La méthode D.I.S.C.
- La respiration carrée
- La visualisation positive
- Le balayage corporel ou « *body scan* »
- L'ancrage positif
- La technique du switch
- L'auto-hypnose
- Reconnaître ses états internes
- La focalisation attentionnelle
- La respiration Jacobson
- L'imagerie mentale
- Le dialogue interne
- La fixation des buts
- La méditation de pleine conscience
- L'imagerie d'exposition
- Routine de performance
- La concentration double-task





PROGRAMME DETAILLÉ DE FORMATION

PROGRAMMES DE FORMATION

JOURNÉE 1

Matin

Apprendre à se connaître pour performer

Après-Midi

Action mentale & performance partie 1

JOURNÉE 2

Matin

Gérer son stress & ses émotions

Après-Midi

Gérer son stress & ses émotions

JOURNÉE 3

Matin

Action mentale & performance partie 2

Après-Midi

Assertivité & leadership



PROGRAMMES DE FORMATION

JOURNÉE 4

Matin

Mieux
communiquer
pour mieux
performer

Après-Midi

Mieux
communiquer
pour mieux
performer

JOURNÉE 5

Matin

La co-construction
d'un projet d'équipe

Après-Midi

La persévérance,
la clé du succès





NOTRE FORMULE



NOTRE FORMULE

UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

La formule proposée est susceptible d'être personnalisée et adaptée à vos besoins. Elle est disponible par exemple en format Hybride permettant un accompagnement présentiel et distanciel.





NOS INTERVENANTS *EXPERT*



LES INTERVENANTS

LA PERFORMANCE AVEC ÉCOUTE ET PLAISIR

Les intervenants sont tous dûment diplômés, rigoureux, sérieux et ils bénéficient d'une expérience significative dans leurs domaines d'expertise. Ils s'engagent d'agir dans l'intérêt de l'entreprise pour son bien-être et sa performance.





TARIFICATION

Notre tarif



TARIF ENTREPRISE* **« Programme Team Mental »**



7 500 € H.T. (9 000 € T.T.C.)

CE TARIF COMPREND :

- 1 5 JOURNÉES DE FORMATION EN PRÉSENTIEL
- 2 LA DIFFUSION DE LA FORMATION EN VERSION NUMÉRIQUE OU PAPIER
- 3 LE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

*Notre tarif est évolutif selon vos besoins





À VOUS DE JOUER !

Encouragez la performance
de vos équipes !



CONTACTS

MENTAL FUZE

BENJAMIN WAHICHE

www.mentalfuze.fr

benjamin.wahiche@mentalfuze.fr



Organisme de formation n° 11950682095

