

Certificat de Préparation Mentale pour la performance professionnelle

CATEGORIE : C

Vue d'ensemble

Domaine(s) d'activité professionnel dans lequel(s) est utilisé la certification :

- Transverse :
- **Entreprises privées et publiques, leurs salariés et managers, et les ressources humaines de ces entreprises ou personnes morales.**
 - **Secteur des services, les consultants et salariés, des entreprises de conseils en management, orientation professionnelle, gestion du changement, bilan de compétence, gestion de carrière, les demandeurs d'emploi ou les personnes en reconversion.**
 - **Secteur du sport, éducateur en activité physique et sportive, sportif professionnel, animation, coach en développement professionnel, salarié ou bénévole en association.**

La certification de Préparation Mentale vise à doter son bénéficiaire de compétences lui permettant d'agir sur les états mentaux et les composants qui jouent un rôle dans l'atteinte des objectifs d'une personne. Les états et composants concernés sont la motivation, la fixation d'objectifs, le stress, les routines, et le discours interne. Ces compétences peuvent être utilisées dans un cadre professionnel ou dans un cadre sportif, au profit du bénéficiaire lui-même ou au bénéfice d'un individu qu'il accompagne (collaborateur, salarié, collègue, sportif).

Pour la motivation : faire un état des lieux de la motivation d'un individu compte tenu du milieu dans lequel sa performance est appréciée, et proposer un programme motivationnel adapté permettant de renforcer sa motivation. Les ingrédients motivationnels concernés sont par exemple le sentiment d'engagement (disposition d'une personne à engager une action), le sentiment d'appartenance (ressenti d'une personne à l'égard du ou des référents du milieu dans lequel se déroule son action), ou encore le sentiment de compétence (sentiment d'une personne quant à son niveau de maîtrise des actions à mener pour atteindre un résultat particulier), parmi d'autres.

Pour la fixation d'objectifs : identifier le programme d'objectifs intériorisé par un individu en situation, vérifier que ce programme est un moteur de sa performance et le modifier ou l'optimiser le cas échéant. Par exemple, une personne se fixant des objectifs ambitieux sans lien immédiat avec son niveau actuel gère son image mais n'est pas en situation de réaliser un programme d'actions permettant une

Identification

Identifiant : **3892**
Version du : **09/11/2018**

Références

Consensus, reconnaissance ou recommandation :

Formalisé :

- **N/A**

Non formalisé :

- **N/A**

progression effective et cadencée. Une autre se fixant des objectifs uniquement court terme et sans perspective long terme limitera sans s'en rendre compte son envie de réaliser les tâches quotidiennes devant être exécutées. Etcetera.

Pour le stress : identifier la présence et les conditions de manifestations d'un mauvais stress chez un individu, visualiser ses effets négatifs et mettre en place des routines de performances adaptées à l'individu et se substituant aux situations identifiées comme génératrices du mauvais stress.

Pour les routines : identifier les routines déjà en place chez un individu évoluant dans un milieu donné, mesurer leur niveau de contribution à l'atteinte des objectifs souhaités, et les remplacer le cas échéant par d'autres routines à même de supporter la performance car mieux adaptées au fonctionnement personnel de l'individu et aux critères de performance.

Pour le discours interne : établir un état des lieux des discours internes d'un individu évoluant dans un milieu défini, mesurer leurs effets sur son bien-être et leurs contributions à sa performance, et les ajuster ou les remplacer le cas échéant par d'autres discours à même d'aider l'individu à atteindre le niveau de bien-être ou les objectifs de performance qu'il vise.

Code(s) NAF : —

Code(s) NSF : **410z**

Code(s) ROME : **G1204**, **M1503**, **M1402**, **M1302**, **L1401**

Formacode : —

Date de création de la certification : **30/06/2018**

Mots clés : **COACHING**, **BIEN ETRE**, **MANAGEMENT**, **MOTIVATION**

Descriptif

Objectifs de l'habilitation/certification

Garantir la compétence à utiliser les outils de la préparation mentale en vue d'améliorer la performance individuelle.

Lien avec les certifications professionnelles ou les CQP enregistrés au RNCP

- Aucun

Descriptif général des compétences constituant la certification

La certification porte sur 5 compétences :

1. Mettre en place un programme motivationnel personnalisé en fonction du contexte professionnel à partir des composantes de la motivation. L'objectif est d'augmenter le niveau de motivation naturelle du bénéficiaire pour lui permettre de produire les efforts nécessaires à

Public visé par la certification

- Salariés
- Demandeurs d'emploi
- Personnes relevant du statut de Travailleur Non Salarié

l'atteinte de la performance individuelle désirée, et éviter les effets pernicieux (tels qu'abandon, manque d'engagement, déplaisir...) qui accompagnent un niveau de motivation insuffisant.

2. Fixer des objectifs de performance personnalisés qui prennent en compte la personne concernée et son contexte actuel. L'objectif est de permettre au bénéficiaire de se projeter dans une perspective capable de soutenir son engagement en cas d'échec, et de viser des objectifs favorisant sa performance individuelle dans la durée.

3. Identifier et mettre en place des activités routinières et des processus d'activité favorisant la performance. L'objectif de cette mise en place est de permettre au bénéficiaire d'augmenter sa performance individuelle en remplaçant ses habitudes génératrices de sous-performance par des comportements individuels générateurs de performance selon l'objectif visé.

4. Optimiser son « discours interne » en relation avec les objectifs professionnels. Ce travail permet au bénéficiaire, dans un contexte professionnel donné, de remplacer son discours interne négatif générateur de contre-performance par un discours interne adapté au bénéficiaire et capable de soutenir et d'améliorer sa performance individuelle.

5. Surmonter les états de mauvais stress dans la réalisation des activités professionnelles. Cette action permet au bénéficiaire, dans un contexte professionnel donné, de diminuer ou stopper la présence d'un mauvais stress et ses effets limitant, sur sa performance individuelle et sur la réalisation des objectifs visés.

Modalités générales

Les certificats sont délivrés :

A l'issue d'un parcours d'évaluation incluant des exercices pratiques à partir de situations types, et des travaux à effectuer à partir de situations réelles.

Tous les travaux sont soumis à un jury dédié.

La formation en lien avec la certification a une durée d'environ 30 heures.

Liens avec le développement durable

Aucun

Valeur ajoutée pour la mobilité professionnelle et l'emploi

Pour l'individu

La certification a plusieurs finalités pour les individus :

- Elle constitue la reconnaissance d'une compétence supplémentaire acquise au travers de l'expérience professionnelle et sociétale non incluse dans les formations ou diplômes initiaux pour des personnes diplômées.

Pour l'entité utilisatrice

Les secteurs utilisateurs ont la garantie :

- De pouvoir identifier des personnes aux compétences garanties.
- D'identifier précisément le type d'activités et de public qui peuvent être confiés à la personne certifiée pour atteindre un objectif clairement déterminé.

- Elle permet de développer l'employabilité du certifié par le développement de compétences complémentaires à son métier.

- Elle permet aux professionnels du management, du développement professionnel ou du sport de mieux accompagner les publics qu'ils encadrent lors de l'exercice de leurs fonctions et améliore leur efficacité professionnelle.

Evaluation / certification

Pré-requis

Exercer ou avoir exercé (i) une activité liée au management ou (ii) une activité liée à la performance dans un contexte professionnel, associatif ou sportif, à titre personnel ou en tant qu'éducateur, coach, ou professeur.

La certification n'est pas accessible en l'absence de toute pratique professionnelle en cours ou antérieure. Elle est par contre accessible quel que soit le statut du candidat.

Compétences évaluées

Adapter les outils de la préparation mentale en fonction du public et de la situation concernés.

Mettre en place un programme motivationnel en adéquation avec les objectifs et le profil de ce public.

Fixer des objectifs (professionnels ou sportifs) efficaces en fonction des aptitudes et de la situation actuelle du public concerné.

Mettre en place des routines efficaces en fonction des pratiques actuelles et des objectifs du public concerné.

Faire optimiser le discours interne par le public concerné en fonction de sa situation actuelle et de son profil.

Mettre en œuvre la méthode adaptée à la situation pour combattre le mauvais stress du public concerné.

Niveaux délivrés le cas échéant (hors nomenclature des niveaux de formation de 1969)

Pas de certification partielle.

Centre(s) de passage/certification

- Digital, sur la plateforme de LNF - LES NOUVELLES FORMATIONS

La validité est Permanente

Possibilité de certification partielle : non

Matérialisation officielle de la certification :

Certificat de préparation mentale pour la performance professionnelle

Plus d'informations

Statistiques

120 personnes ont suivi la formation préparant à la certification.

La certification a été mise en place au second semestre 2018 avec les premiers résultats d'ici la fin de l'année.

Autres sources d'information

www.lesnouvellesformations.com