



ACCUEILLIR, INTEGRER, TRANSFORMER :

ALLIER PRESSION, PLAISIR ET EFFICACITE

« Faire avec » la pression inhérente aux matches, championnats et compétitions en tous genres, pour en faire une alliée en la mettant au service d'une meilleure gestion de ses émotions et du mieux-être de chacun en particulier, l'utiliser pour transformer son rapport à soi, à l'autre, et à son environnement, et développer une posture juste et gagnante, grâce au modèle de la P.N.L.

PUBLIC CONCERNE, PREREQUIS, EXPERIENCE SOUHAITEE

- ✓ Public concerné : Entraîneur, moniteur, coach sportif, prenant en charge des compétiteurs de tous âges, dans le cadre d'entraînements réguliers et de compétitions ;
- ✓ Prérequis : aucun ;
- ✓ Expérience souhaitée : être en situation de management et/ou coaching d'une ou plusieurs équipes de compétiteurs

DUREE, HORAIRES ET NOMBRE DE PARTICIPANTS

- ✓ Durée : 2 journées consécutives (+ 1 journée de clôture et feed-back, exceptionnelle pour le 1^{er} groupe, date à déterminer avec les participants) ;
- ✓ Horaires : 9h00-17h30, avec une pause déjeuner d'1h30 ;
- ✓ Nombre de participants : 9 à 12 participants au maximum par session

MOYENS TECHNIQUES

- ✓ 1 grande salle de formation dans une maison de maître entièrement rénovée avec accès PMR, plusieurs salles de sous-commission et des aménagements extérieurs possibles à utiliser en fonction de la météo, permettant les travaux en sous-groupes ;
- ✓ 2 paperboards, 1 caméra,...

OBJECTIFS ET FINALITES

○ Objectifs pour le participant :

- ✓ améliorer liens et relations interpersonnelles grâce à une communication plus efficace ;
- ✓ développer sa juste autorité, en apprenant à identifier ses émotions, les reconnaître et s'en servir à bon escient, ainsi qu'à mettre de bonnes frontières inter-personnelles ;
- ✓ apprendre à s'opposer sainement aux figures d'autorité de façon générale, en gérant émotions et pression notamment en situation de compétition ;
- ✓ représenter et incarner avec bienveillance et fermeté un accompagnement et un coaching respectueux de soi, de ses coachés et de l'environnement.



o Finalités :

- ✓ transformer nos comportements individuels au profit d'une posture plus ajustée à qui nous sommes et aux contraintes de notre environnement ;
- ✓ améliorer notre rapport aux différents types de pression : pression économique, parentale, managériale, obligations de résultats, angoisses des compétiteurs ;
- ✓ permettre à chacun d'être acteur d'une meilleure gestion de ses émotions et de la pression générée en milieu professionnel, grâce à des outils immédiatement utilisables dans sa vie professionnelle comme dans sa vie personnelle ;
- ✓ Mettre au jour un objectif individuel précis, réaliste, respectueux et réalisable, qui va se décliner dans les semaines qui suivent, ainsi qu'un plan d'action permettant la pérennisation des acquis.

PROGRAMME

1^{er} jour

- ✓ Cadre, règles, lien : présentations croisées ;
- ✓ Introduction au modèle de la P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), ses fondements, les présupposés, son bienfondé ;
- ✓ Mieux se connaître et connaître son fonctionnement pour mieux transmettre et gérer ;
- ✓ Exercices en stock : Induction, Ecoute active et Feedbacks, Barre en lévitation, Baguettes, Pomme de terre, fluctuation émotionnelle...

2^{ème} jour

- ✓ Mise en rapport analogique et digitale, ancrages, marques d'attention ;
- ✓ Exercices en stock : Dos à dos, Communication multilatérale, le méta-modèle, ...
- ✓ Objectifs et formulation du Plan d'action.

L'objectif individuel de développement personnel :

Parler d'accueillir, intégrer et transformer, c'est bien, le mettre en œuvre dans notre quotidien, c'est mieux. La formation se veut un catalyseur puissant pour des évolutions réelles des représentations comme des postures professionnelles individuelles.

Il est proposé aux participants de repérer ce qu'ils choisissent de mettre en œuvre dans leur quotidien pour décliner concrètement leur intégration des objectifs pédagogiques des présupposés qui fondent ces deux premières journées.

Notre mission à ce moment-là, est de garantir que l'objectif individuel soit réaliste, simplement et clairement énoncé, et qu'il implique personnellement le participant.

o Disponibilité des animateurs

Les animateurs restent à la disposition des stagiaires pour partager et répondre individuellement à toute demande concernant la mise en œuvre des principes de la formation, mais surtout pour partager avec eux autour des questions qu'ils peuvent se poser quant à la meilleure façon de gérer certaines situations humainement délicates.



Compte tenu du statut des participants, l'articulation pédagogique de cette formation s'appuiera sur la capacité des stagiaires à travailler ensemble, à s'enrichir mutuellement par le vécu des situations mises en place par les formateurs.

La progression pédagogique est la suivante :

- ✓ Rappel du cadre ;
- ✓ Accueil et inclusion des participants ;
- ✓ Création de la dynamique de groupe ;
- ✓ Création des règles ;
- ✓ Apports des outils de base ;
- ✓ Transmission des contenus selon une méthodologie systémique récurrente :
 - Quelques apports à minima
 - Mise en situation « chaotique », mais avec des moyens de traçabilité objective (vidéo du déroulé et/ou quelques participants observateurs extérieurs prenant des notes) ;
 - Bilan sur la base de l'observation objective, partage des représentations et des croyances, éventuelles régulations ;
 - Transfert de connaissances, de compétences et d'outils sur la base des manques et des frustrations ;
 - Si possible et nécessaire, deuxième mise en situation et mesure des écarts.
- ✓ Partage et synthèse du module ;
- ✓ Définition des objectifs individuels de développement personnel sur la base des acquis du module.

Au-delà de l'acquisition d'une « grille de lecture et d'action », la formation permet une prise de recul et une réflexion sur ses pratiques managériales en général et de coach en particulier.

Congruence : Il est à noter qu'il y a une « formation cachée dans la formation » puisque l'animation d'une formation de ce type est une forme particulière d'accompagnement d'une équipe avec un but de prendre du plaisir tout en apprenant, avec l'objectif final d'acquisition de nouvelles compétences ; les animateurs appliquent de façon congruente les outils, méthodes et savoir-être qui font l'objet même de la formation. Il y a donc pour les participants une « imprégnation inconsciente » en lien avec ce qui leur est proposé comme posture.

PRESUPPOSES

Nos croyances en matière de formation expérientielle :

- ✓ les nouvelles expériences sont la clé de l'évolution de nos représentations comme de la transformation de nos comportements ;
- ✓ pour éviter les contenus anecdotiques et les débats techniques, il est indispensable de sortir les participants de leur métier comme de leur reconnaissance hiérarchique habituelle.



PRINCIPE ET REMARQUES GENERALES

Notre proposition, de conception modulaire, est une utilisation répétée de la boucle itérative vertueuse suivante :

1. Apport initial, seulement quand il est indispensable à la mise en œuvre d'un exercice
 2. Consignes pour l'exercice, simples et concises
 3. Expérimentation par tout ou partie du groupe selon l'exercice
 4. Feedbacks
 5. Améliorations éventuelles proposées et expérimentées en autonomie par le groupe
 6. Feedbacks
 7. Apports circonstanciés et complémentaires du formateur
 8. Capitalisation et mise en œuvre des apports sur les cycles suivants
- ✓ Une partie de ces cycles peut être retranchée ou ajoutée à la formation, tout en lui gardant son unité et sa congruence (formateurs disponibles, paisibles et puissants). Il vaut beaucoup mieux faire l'impasse sur un exercice que mal accueillir une résistance ou expédier la clôture d'une journée ;
 - ✓ Les participants sont préparés dès le début de la formation à être les acteurs et les moteurs de ces cycles ;
 - ✓ Les formateurs ont en tête un "stock" d'apports, qu'ils mettent en œuvre, ou pas, en fonction du processus des exercices, des feedbacks, des questions... Ce stock est spécifique aux formateurs et lié à leurs histoires. Ce qui est important, c'est que l'apport soit cohérent avec le contenu pédagogique et le processus de l'exercice ;
 - ✓ Les formateurs invitent les participants à définir un objectif personnel, en lien avec leur pratique de l'encadrement, et à la lumière de ce qu'ils ont commencé à expérimenter ;
 - ✓ Chaque journée se termine par une synthèse du genre "L'essentiel à retenir" et clôturée dans les règles de l'art ;
 - ✓ Deux participants qui ont suivi deux sessions différentes, et éventuellement avec des formateurs différents doivent avoir un vocabulaire commun, rapidement pouvoir se comprendre et coopérer, c'est cela qui est important, et pas le fait que les formateurs aient dit les choses au même moment et de la même façon.