

Diplôme Universitaire

Spécialité 'Coaching et performance mentale'

REFERENCE : 15SD031H

Plan de Formation

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2019-2020

| PEDAGOGIE | SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA) |
|---|--|
| Responsable pédagogique Bernard MEURGEY / Tél : 06.75.19.24.91 Maître de conférence bernard.meurgey@gmail.com Secrétaire Pédagogique Florence DURAND / Tél : 03.80.39.67.23 florence.durand@u-bourgogne.fr | Ingénieur de formation Laurent JAILLET / Tél : 03.80.39.51.95 laurent.jaillet@u-bourgogne.fr Assistante de formation Sylvie GILBERT / Tél : 03.80.39.51.89 sauf mercredi et vendredi après midi Sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr |
| 1 – Les incontournables de la profession de coach : introduction à la performance mentale. | |
| 2 – Les techniques et outils spécifiques du coaching et de la préparation mentale. | |
| 3 – Les stratégies mentales de l'action performante (1 ^{ère} partie) : Les stratégies d'objectifs et d'estime de soi. | |
| 4 – Les stratégies mentales de l'action performante (2 ^{ème} partie) : Les stratégies de préparation à l'action, de concentration sur l'action et de gestion de l'erreur. | |
| 5 – Les stratégies mentales de l'action performante (3 ^{ème} partie) : Les stratégies méta, de ressourcement et d'apprentissage. | |
| 6 – Les stratégies mentales de l'action performante (4 ^{ème} partie) : Les stratégies de cohésion et d'influence mutuelle, de gestion émotionnelle et des émotions. | |
| 7 – Les techniques spécifiques en milieu d'entreprise : situations de management, résistance au changement | |
| 8 – Coaching individuel et de groupe. | |
| 9 – Séminaires et conférences. | |
| 10 – Stage d'une durée minimum de 100h | |
| Volume horaire total sans stage (examens compris) | 175h |
| Volume horaire total avec stage (examens compris) | 275h |

