

Diplôme Universitaire

Spécialité 'Coaching et performance mentale'

REFERENCE : 15SD0311

Plan de Formation

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2020-2021

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
Responsable pédagogique Bernard MEURGEY / Tél : 06.75.19.24.91 Maître de conférence bernard.meurgey@gmail.com Secrétaire Pédagogique Florence WAKRIM / Tél : 03.80.39.67.28 florence.wakrim@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

