

Certificat de Préparation Mentale pour la performance professionnelle

RS3892 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	410z
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'échéance	31/12/2021

Certificateur(s)

LNF - LES NOUVELLES FORMATIONS · SIRET : 82133754000016

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

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 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.

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

COMPÉTENCES ATTESTÉES

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 l'atteinte de la performance individuelle désirée, et éviter les effets pernecieux (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.

- 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.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

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.

Base légale

Date d'échéance de l'enregistrement 31/12/2021

Liens avec d'autres certifications

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)
RS5666

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF
www.lesnouvellesformations.com

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/3892/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	13
Parcours menés à terme	755

Taux d'achèvement	5808 %
Période	02/2022 – 05/2022

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	7 309
Montant total engagé	10 739 736 €
Coût moyen par dossier	1 469 €
Durée moyenne	60 h
Période	01/2020 – 01/2022
France compétences	95 %
Reste à charge titulaire	5 %
France Travail	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %
Régions	0 %
Entreprise	0 %
OPCO	0 %
État	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.