

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Booster sa performance professionnelle avec la préparation mentale

DURÉE ESTIMÉE

0h00

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Comprendre les principes de la préparation mentale**
- **Développer sa confiance en soi en travaillant sur ses croyances limitantes**
- **Développer sa motivation en travaillant sur ses « sentiments » professionnels**
- **Se définir des objectifs justes et adaptés**

PRÉ-REQUIS

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

COMPÉTENCES

MOYENS D'ENCADREMENT



02 23 36 00 06



contact@inovaction-formation.com



233 rue de Chateaugiron
35000 RENNES

MÉTHODES MOBILISÉES

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'ÉVALUATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

DEBOUCHÉS

Après une analyse approfondie, nous serons en mesure de vous proposer un contenu de formation plus adapté à votre besoin



02 23 36 00 06



contact@inovaction-formation.com



233 rue de Chateaugiron
35000 RENNES