L'ACADÉMIE DE LA HAUTE PERFORMANCE

Contact : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

Accompagnement en préparation mentale du professionnel

Certification RS7175

Techniques de dépolarisation

QU'EST-CE QUE LA DÉPOLARISATION ? La dépolarisation est un processus de questions amenant un changement instantané d'identité[1].

PUBLIC VISE : Métiers d'accompagnement : Coachs, Consultants et Sophrologues, Thérapeutes souhaitant intégrer la préparation mentale dans l'accompagnement de leur client.

PRÉREQUIS D'ACCÈS A LA FORMATION :

- Exercer en tant que professionnels de l'accompagnement (coachs, consultants, etc)
- Justifier d'une expérience d'un an minimum dans l'accompagnement de professionnels
- Un test de positionnement ainsi qu'un entretien avec l'équipe pédagogique de l'Académie de la Haute Performance est réalisé avant toute inscription à la formation.

PREREQUIS D'ACCES A LA CERTIFICATION :

- Avoir suivi l'ensemble du parcours de formation ET avoir suivi au minimum 3 séances (/5) de groupe
- Avoir restitué l'ensemble des évaluations formatives au formateur ou superviseur durant la formation, à savoir : avoir réalisé minimum 5 séances vidéos filmées et validé le questionnaire de connaissances de fin de formation.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS A LA FORMATION

- Inscription possible jusqu'à 1 semaine avant le démarrage de la formation en cas de places disponibles et après validation des prérequis d'accès à la formation
- Se pré-inscrire auprès de Johany - 0745896770 - johany@lacademiedelahauteperformance.com

NOMBRE MINIMUM - MAXIMUM DE PERSONNES PAR SESSION : De 10 à 20

DURÉE : 72 h sur une période de **7 mois**

DATES-: 5 à 6 sessions au cours de l'année. Calendrier des journées en présentiel et séances de groupe disponible sur demande auprès de Johany - 0745896770 - johany@lacademiedelahauteperformance.com

HORAIRES : Précisés sur le calendrier de chaque promotion (et communiqués dans le Contrat/Convention de formation professionnelle). Pour les journées complètes, elles prennent place de 9h à 18h avec une pause déjeuner entre 12h30 et 13h30.

LIEU : Formation en partie à distance. Les journées en présentiel ont lieu dans la ville de Lyon.

1 La dépolarisation est une marque déposée par l'Académie de la Haute Performance

L'ACADÉMIE DE LA HAUTE PERFORMANCE

Contact : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

TARIF : 5 000 € HT – TVA non applicable selon l'article 261-4-4° du Code général des impôts.
Ce coût pédagogique inclut les frais de passage de l'examen de certification.

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au : **06.85.12.07.69 –** isa@lacademiedelahauteperformance.com

OBJECTIFS DE LA CERTIFICATION

La certification « Accompagnement en préparation mentale du professionnel » s'adresse aux professionnels de l'accompagnement tels que les coachs, consultants et métiers d'accompagnement qui souhaitent développer une compétence complémentaire dans le domaine de la préparation mentale. Elle vise à doter ces professionnels des outils et méthodes spécifiques à la préparation mentale, afin de les appliquer à des clients ayant des objectifs de performance à atteindre (entrepreneurs, dirigeants, salariés, sportifs, etc.).

L'objectif de cette certification est d'acquérir des compétences pour accompagner des clients dans la gestion des enjeux émotionnels et cognitifs liés à la réalisation de leurs objectifs professionnels. À travers cette certification, les professionnels seront en mesure de proposer un cadre structuré de préparation mentale, d'identifier et de lever les blocages internes de leurs clients, et de les aider à gérer les échecs, les réussites, la pression et les peurs liées à la performance professionnelle.

Les compétences développées incluent la capacité à conduire des entretiens individuels, à déployer des techniques de questionnement et d'écoute pour travailler sur les freins et leviers, à évaluer les blocages limitants, et à accompagner de manière personnalisée la progression vers l'atteinte d'un objectif professionnel. L'objectif final de cette certification est de permettre aux professionnels d'aider leurs clients à exprimer leur plein potentiel dans un cadre de performance professionnelle, tout en renforçant leur autonomie, leur résilience et leur confiance en eux.

Ce parcours de formation vise à développer des compétences clés en préparation mentale, permettant aux professionnels de l'accompagnement de soutenir leurs clients dans la gestion des enjeux psychologiques, émotionnels et cognitifs liés à la réalisation d'objectifs de performance. Les participants apprendront à lever les blocages internes, à gérer la pression et à renforcer la résilience et la confiance en soi de leurs clients.

À l'issue de la formation, le participant aura appris les techniques de :

- Dépolarisation Classique
- Dépolarisation Inversée
- Dépolarisation de la Peur
- Tableau Concept/Anti-concept
- Dépolarisation du Rêve

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Guider son client grâce à l'utilisation des techniques de dépolarisation
- Comprendre ce que vit son client et l'aider à transcender ses blocages
- Identifier dans quel schéma il se positionne et lui permettre d'en sortir

MODALITES D'EVALUATION EN FIN DE FORMATION

- Quizz de positionnement et d'évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

L'ACADÉMIE DE LA HAUTE PERFORMANCE

Contact : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

MODALITES PEDAGOGIQUES

- 5 journées de formation en visioconférence + 5 séances minimum de groupe en visioconférence (participation jusqu'à 8 séances maximum) + 2,5 jours de formation en présentiel, en groupe + 2 séances individuelles en visioconférence
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique sous forme de jeux de rôle, de partages et retours d'expériences.
- Une assistance technique et pédagogique appropriée pour accompagner les stagiaires est assurée pendant tout le déroulement du parcours de formation. Isa, notre responsable pédagogique, peut être contactée par mail ou par téléphone : Tel : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

PROGRAMME DETAILLE

0. Réunion de présentation de la formation

1. Journées de formation en visioconférence

- Journée 1 - Dépolarisation classique - Théorie et pratique par 2
- Journée 2 - Dépolarisation inversée - Théorie et pratique par 2
- Journée 3 - Dépolarisation de la peur - Théorie et pratique par 2
- Journée 4 - Tableau concept/Anti-concept - Théorie et pratique par 2
- Journée 5 - Dépolarisation du Rêve - Théorie et pratique par 2

Contenu de chaque journée de formation :
Matinées :

- Présentation des participants
- Comment préparer la séance avec son client en amont : contenu de l'appel téléphonique, le questionnaire de démarrage et l'exercice sur le système de priorité intrinsèque
- Quels cadre et consignes donner en début de séance
- Choisir le thème
- Apprendre à déconceptualiser
- Comment guider son client à trouver les 10 moments
- Comment choisir le moment à travailler
- Apprendre à guider le client à trouver les bénéfices et inconvénients
- Connaître les questions de validation
    - Comment savoir si la séance a été efficace

Après-midi :

- Jeux de rôles pour intégrer le process et pouvoir le faire avec ses propres clients
- Retour en groupes pour apporter des témoignages, répondre aux questions
- Bilan de journée avec objectifs à mettre en place pour la suite de la formation

2. Séances de groupe

- 5 séances de groupe en visioconférence minimum (8 maximum)
- Rappel et résumé de l'outil travaillé lors de la première journée
- Echanges et témoignages des participants sur leurs pratiques professionnelles
- Réponses apportées, conseils

3. Journées de formation en présentiel (2,5 jours)

- Théorie et pratiques en jeux de rôle de la Dépolarisation
- Découverte du fond derrière la forme pour mieux appréhender le comportement humain et pouvoir aider le client dans l'accompagnement
- Développer la connaissance du système de priorité intrinsèque permettant de mieux guider le client

Contact : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

4. Marketing

- Définir son business modèle
- Comment prospecter
- Mettre en place une publicité FB
- Mettre en place un tunnel de vente
- Fondamentaux de la vente

5. 2 séances en individuel complémentaires avec un formateur AHP

- 1 séance en cours de formation
- Le formateur visionne des pratiques du stagiaire en amont du rendez-vous individuel
- Le formateur analyse et conseille le stagiaire sur ses pratiques
- Le formateur donne des objectifs précis de progression

- 1 séance post-examen
- Suite à l'examen, un entretien est prévu pendant lequel le formateur revient précisément sur les points évoqués à la fin de l'examen et informe le stagiaire s'il a réussi ou s'il doit passer au rattrapage, en lui donnant les modalités pour repasser l'examen de fin de formation
- Le formateur conseille le stagiaire pour progresser dans ses pratiques
- Le formateur fait un bilan de l'évolution des compétences du stagiaire

Accès tout au long du parcours de formation à :

- **Module e-learning Vente - Fondamentaux de la Vente et Pratiques de vente**

- **Plateforme de formation**

- Vidéos de pratique en ligne sur chaque thème de la Dépolarisation
- Les trames de chaque outil
- Des conseils et tips pour progresser sur les techniques de Dépolarisation

Il vous sera demandé un travail personnel de mise en pratique :

- Trouver des individus à accompagner
- Pratiquer avec ses propres clients toutes les techniques de Dépolarisation chaque mois

MODALITES D'EVALUATION DE LA CERTIFICATION

Evaluation : Mise en situation professionnelle réelle et soutenance orale devant les membres du jury

Livrables :

• Vidéos de 3 séances d'accompagnement en préparation mentale avec un/ou plusieurs clients filmées.
• Auto-analyse de ces séances par écrit
• Rapport écrit d'une 15aine de page

Délais de restitution : Les livrables seront à restituer au plus tard 3 mois après la formation

Modalités :

1/ Séances filmées avec analyse : Dans un premier temps, il est demandé au/à la candidat(e) de réaliser 3 séances complètes de préparation mentale avec le/les clients de son choix. Ces séances devront être filmées (avec accord préalable du client). Chaque séance présentera une étape différente de l'accompagnement.

Le/La candidat(e) choisira de présenter et de remettre au jury les 3 séances lui semblant les plus abouties dans l'acquisition de la compétence. (Les séances choisies ne pourront pas être celles réalisées en cours de formation et remises dans le cadre de l'évaluation formative).
Le/La candidat(e) devra ensuite produire par écrit une auto-analyse de ces séances comprenant le déroulement de la séance, l'objectif visé par le professionnel, les difficultés rencontrées, sujet/choix de la séance, bilan de la séance.

2/ Rapport : Dans un deuxième temps, le/la candidat(e) doit produire un rapport d'une 15aine de page décrivant le suivi d'un client (anonymisé) sur 5 séances minimum. Le/La candidat(e) doit détailler l'ensemble des étapes du processus d'accompagnement en préparation mentale du professionnel réalisée avec ce client.

3/ Entretien oral avec les membres du jury : Délais : réalisé 1 mois après la restitution des livrables Durée : 30 minutes Le/La candidat(e) est invité à passer un entretien oral avec les membres du jury au cours duquel ces derniers challengeront le candidat sur les livrables restitués (rapport, vidéos, auto-analyse).

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité de la responsable pédagogique de l'organisme de formation : Isa

- Tel : 06.85.12.07.69 – isa@lacademiedelahauteperformance.com

Dernière version mise à jour le : 16/07/2025