

PRÉPARATION MENTALE POUR LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

Contexte de la certification

Le **Certificat de Préparation Mentale pour la performance professionnelle** est une certification professionnelle ayant pour objectif d'aider les individus à améliorer leur performance, que ce soit dans un **contexte professionnel** ou sportif, en agissant sur cinq composantes mentales clés : **la motivation, la fixation d'objectifs, la gestion du stress, les routines, et le discours interne**.

La formation, d'une durée d'environ 230 heures, permet aux candidats d'acquérir des compétences pour optimiser ces aspects et surmonter les freins à la performance.

Les compétences validées par cette certification incluent la mise en place d'un **programme motivationnel adapté**, la **fixation d'objectifs réalistes et stimulants**, l'**identification et l'optimisation des routines**, la **gestion du stress** et la **transformation du discours interne** négatif en discours positif. Chaque compétence vise à garantir que les bénéficiaires puissent non seulement améliorer leurs propres performances, mais aussi accompagner des individus dans ce processus, en fonction de leur contexte professionnel ou sportif.

Le processus d'évaluation comprend des exercices pratiques et des travaux basés sur des situations réelles, soumis à un jury. La certification était accessible aux personnes ayant une expérience préalable dans des fonctions liées à la gestion, la performance, ou l'accompagnement de personnes dans des contextes sportifs ou professionnels. Elle n'était pas disponible sans pratique professionnelle antérieure.

Enfin, l'objectif global de cette certification était de fournir aux professionnels des outils pratiques et efficaces pour améliorer durablement la performance individuelle des personnes qu'ils encadrent.

Objectifs précis de la certification

1. **Programme motivationnel personnalisé** : Adapter la motivation en fonction du contexte pour stimuler l'effort et éviter le désengagement.
2. **Objectifs de performance personnalisés** : Fixer des objectifs réalistes et motivants qui soutiennent l'engagement à long terme.
3. **Routines favorisant la performance** : Remplacer les habitudes inefficaces par des activités qui stimulent la performance.
4. **Optimisation du discours interne** : Transformer les pensées négatives en discours motivants pour améliorer la performance.
5. **Gestion du mauvais stress** : Réduire les effets limitants du stress pour favoriser une meilleure performance.



CERTIFICAT DE PRÉPARATION MENTALE POUR LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

Je soussignée Pierre Allary Directeur Général de LNF – Les Nouvelles Formations certifie que

Audrey FLIPO JELEFF
Née le 03/12/1988

A obtenu le **Certificat de Préparation Mentale pour la Performance Professionnelle**
après délibération du jury en date du 15/11/2019

*Certification enregistrée au Répertoire spécifique des habilitations
et des certifications établi par France Compétences sous le n°RS3892*

Le directeur de l'établissement :

Le président du jury :



A handwritten signature in black ink.

A handwritten signature in black ink.