

# FORMATION :

## Méthode de coaching en préparation mentale certifié Puissance Mentale®

### PRÉREQUIS

- Avoir le souhait d'améliorer sa vie ou celle des autres à l'aide du coaching en préparation mentale
- Posséder un ordinateur équipé de caméra et micro.
- Disposer d'une connexion internet stable.
- Être capable de travailler et de dialoguer en groupe.
- Être capable d'utiliser internet et les différents outils numériques.

### PUBLIC VISÉ

- Entrepreneurs, salariés, sportifs, entraîneurs, formateurs, chefs d'entreprise, dirigeants, conférenciers, managers, consultants, cadres, personnes en projet de reconversion, particuliers ou toutes personnes qui souhaitent utiliser sa puissance mentale pour atteindre une vie harmonieuse et inspirante.



REPUBLICQUE FRANÇAISE  
La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

Version N°6 en date du 01/09/2023

## DURÉE

La formation contient un contenu obligatoire pour le passage de certification de 153 heures :

- **EN DISTANCIEL :**

- Vidéos de cours sur la plateforme : 32 heures.
- Travail pratique personnel : environ 90 heures.
- 12 ateliers webinaires en ligne : 24 heures.
  
- Préparation à la certification : 6 heures.
- Certification\* orale en ligne : 1 heure.



## ET

Un contenu facultatif de supervision de 34 heures.

- **EN DISTANCIEL :**

- Club Puissance mentale: 12 webinaires de 2h soit 24 heures.
- 3 webinaires de supervision FOCUS : 6h
- 1 Masterclass INFLUENCE : 2h
- 1 Masterclass création atelier coaching de groupe 2h

- **EN PRÉSENTIEL :**

- 2 JOURS 9H-18H : 16 HEURES.



**Soit 1 AN et 203 heures de formations au total.**



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

## FORMATEUR

- Cette formation est assurée par **Geoffrey BROCHET**, ancien policier en unité opérationnelle puis formateur au sein des forces de l'ordre, spécialisé en techniques d'intervention, maniement des armes, activités sportives, secourisme et préparation mentale opérationnelle.
- Praticien en Hypnose au sein de l'Association Française d'Hypnose et de Coaching Mental.
- 1er Instructeur T.O.P (Techniques d'Optimisation du Potentiel, méthode de préparation mentale) au sein de la Police Nationale Française.
- Formateur de coachs en préparation mentale depuis 2016
- Fondateur de l'Académie de Puissance Mentale.
- Créateur de la méthode de préparation mentale « Puissance Mentale® »
- Plusieurs fois champion du monde en Kettlebell Sport et détenteur d'un record mondial.

## DÉLAIS D'ACCÈS

- Le délai pour la mise en place de la formation est habituellement de 15 jours.



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

Version N°6 en date du 01/09/2023

## COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
  - Utiliser la méthode Puissance Mentale® pour lui et les autres.
  - Identifier les besoins précis de son client.
  - Organiser une structure logique d'accompagnement de coaching en préparation mentale.
  - Accompagner en individuel ou en collectif dans le domaine du coaching en préparation mentale.
  - Proposer des accompagnements en présentiel ou en distanciel en coaching en préparation mentale.
  - Assurer un suivi avant, pendant et après les séquences d'accompagnement.
  - Proposer un nombre de séances adaptées à une problématique.
  - Proposer un tarif ajusté à ses offres d'accompagnement.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre et expérimenter toutes les subtilités de la posture de Coach selon la méthode Puissance Mentale®.
- Acquérir les outils et techniques de coaching en préparation mentale selon la méthode Puissance Mentale®.
- Être capable de pratiquer le coaching mental dans différents contextes (sport, entreprise, particulier...).
- Maîtriser le savoir-être d'un Coach en préparation mentale.
- Intégrer le savoir-faire de la méthode.
- Valider les acquis dans un processus de certification.
- 



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

## CONTENU DE LA FORMATION

- Module 1 : Qualités fondamentales du Coach en préparation mentale
- Module 2 : Stratégies puissantes d'atteintes d'objectif ambitieux.
- Module 3 : Stratégies pour une connexion à soi optimale.
- Module 4 : Anticiper et s'adapter à toutes situations stressantes.
- Module 5 : Comprendre le mode de fonctionnement du coaché pour un accompagnement sur-mesure.
- Module 6 : Méthodologie : créer un accompagnement individuel ou collectif de A à Z.
- Module 7 : Questionnement stratégique en Puissance Mentale®.
- Module 8 : Fatigue – sommeil – processus motivationnel : les leviers pour une performance idéale.
- Module 9 : Maîtriser le changement de zone.
- Module 10 : Gérer et proposer un feed-back constructif et percutant.
- Module 11 : Leviers d'activation avant l'action
- Module 12 : Amélioration d'habiletés grâce à l'imagerie mentale.
- Module 13 : Intégration des états méditatifs spécifiques dans une stratégie d'accompagnement en Puissance Mentale®.
- Module 14 : Principes de base pour animer une séance de formation dynamique.
- Module 15 : Les bases de développement d'une activité en coaching en préparation mentale.



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- **MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Nos formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques avec partage des apprentissages en groupes. L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe, valorisant l'expression et les différences de chacun.

- **MOYENS TECHNIQUES UTILISÉS :**

- Livret d'accompagnement (support comprenant l'ensemble des contenus du programme de la formation) + ateliers pratiques en distanciels (webinaires) + accès à une plateforme en ligne pour la formation en distanciel (vidéos en ligne).

## ÉVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

- **ÉVALUATION :**

- **Une évaluation écrite obligatoires** des savoirs seront programmées lors du cursus si le stagiaire souhaite obtenir la certification de coach en préparation mentale délivrée par l'académie de Puissance Mentale. \*

- Les participants seront évalués sur un cas pratique afin de faire un point sur leur niveau de compétences et de connaissances. Ils prendront connaissance de leur acquis et des axes d'amélioration au travers d'une grille de compétences.

- **Un oral de certification :** Les participants seront évalués à la fin du cursus de formation pour obtenir leur certification de coach en préparation mentale. Les dates leur seront communiquées dès leur entrée en formation. Les candidats devront présenter, lors d'un oral et en visioconférence, un accompagnement répondant à la méthode Puissance Mentale et selon un cas pratiques donné quelques semaines amont.

Ils seront évalués sur les savoirs, les savoir-faire, le savoir-faire-faire et le savoir-être. Ils obtiendront à la suite de son passage une grille de critères d'évaluation. Ils obtiendront leur certification s'ils ont validé tous les critères. La mention ADMIS ou RECALÉ indiquera s'ils sont certifiés « coach en préparation mentale ».



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : secretariat@mapuissancementale.com

- **Un contrôle continu** des connaissances et acquisitions de la méthode est disponible sur la plateforme de formation sous forme de quizz.

- **SANCTIONS :**

- Présence aux ateliers certifiée par l'émargement.
- Visionnage des vidéos évalué par la plateforme de formation.
- Attestation de fin de formation.

## ACCESSIBILITÉ

- **EN DISTANCIEL :**

- La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Pour tout autre besoin spécifique, l'Académie analysera la situation et orientera la personne vers un autre organisme si besoin.

- **EN PRÉSENTIEL :**

- Les locaux dans lesquels se déroule le séminaire de 2 jours seront accessibles aux personnes à mobilité réduite. Le séminaire a lieu en France, habituellement en Région parisienne.
- L'adresse du lieu du séminaire sera communiquée 1 mois minimum avant l'évènement.
- La date du séminaire sera communiquée au début de la formation.



Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : [secretariat@mapuissancementale.com](mailto:secretariat@mapuissancementale.com)

## TARIF

- Le tarif de la formation, est de **4500€ pour tout type de paiement (fonds propres, OPCO, pôle emploi)**.
- L'accès au Club pour 1 an , les Masterclass INFLUENCE et création atelier coaching de groupe d'une valeur de **1290€ sont offerts pour la souscription au programme principal définit dans ce document (cette offre est valable pour la promotion qui débute en octobre 2023)**.
- **Des plans de paiement jusqu'à 12 fois sans frais sont proposés.**

\*La certification de coach en préparation mentale certifié à la méthode de Puissance Mentale<sup>®</sup> est une compétence reconnue par l'académie de Puissance Mentale, organisme de formation reconnu par l'État Français.



« **Transformez votre vie et celles des autres en  
dès maintenant** »

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation

*Académie*  
**PUISSANCE MENTALE**<sup>®</sup>  
L'école francophone des Coaches en Préparation Mentale

Académie de Puissance Mentale-9, rue des colonnes 75002 PARIS  
Numéro de SIRET : 89907934700014/ Numéro NDA : 11756259775  
Email : [secretariat@mapuissancementale.com](mailto:secretariat@mapuissancementale.com)

Version N°6 en date du 01/09/2023