



Formation certifiante

COACHING **PRÉPARATION MENTALE**

Venez acquérir les compétences indispensables à la pratique du coaching mental, du coaching génératif et de l'accompagnement à la performance. Venez déverrouiller votre mental et réaliser votre potentiel, quel que soit votre projet personnel ou professionnel.

Printemps-Été 2022

1 session par année

Du 11 au 13 mai et du 4 au 9 juillet 2022

« Le succès de demain se prépare aujourd'hui. Parce que la performance est un équilibre précis entre la tête, le corps, le coeur et l'esprit. »

Nicolas von Burg

Formation certifiante

COACHING PRÉPARATION MENTALE

OBJECTIF DE LA FORMATION

Le but de la formation Coaching préparation mentale est de permettre à des personnes d'acquérir les compétences indispensables à la pratique du coaching mental et de l'accompagnement à la performance, et de pouvoir les incorporer à leur activité professionnelle ou d'en faire leur métier à part entière.

Une certification de Coach mental Youniting est accessible aux stagiaires qui auront suivi l'entièreté de cette formation ainsi que les formations Technicien et Praticien PNL proposées par Youniting. Les détails du processus de certification seront explicités lors de la formation.

Enfin, dans le but de faciliter l'installation de chaque stagiaire dans une activité de Préparateur mental, chaque participant bénéficie, s'il le désire, d'un suivi individuel et collectif de plusieurs mois.

Cette formation-coaching a également comme but d'accueillir des personnes qui désirent bénéficier des fabuleux outils du coaching mental et du coaching génératif pour réaliser leur potentiel, quel que soit leur projet, comme par exemple :

- entreprendre sa vie
- retrouver confiance en soi
- se sentir légitime
- écrire un livre
- réaliser son rêve
- booster sa vie professionnelle
- donner du sens à sa vie
- etc.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent se former à l'accompagnement à la performance, notamment :

- Les entraîneurs sportifs
 - Les sportifs ou ex-sportifs
 - Les managers sportifs
 - Les coaches d'entreprise ou de life coaching
 - Les psychologues et professionnels de la santé
 - Les artistes
 - Les managers
 - Les professionnels de l'accompagnement individuel et collectif.
-
- Ainsi que les personnes qui veulent bénéficier des outils du coaching mental et du coaching génératif pour booster leur potentiel et réaliser leur projet personnel ou professionnel.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

1. Les bases de la préparation mentale

- Structure de la formation
- Définitions de la préparation mentale
- Les présuppositions de la préparation mentale
- Les modèles de base de la préparation mentale
- Les deux piliers de la force mentale et la stratégie infinie
- La performance et le résultat
- Les facteurs essentiels de performance et contre-performance
- La confiance en soi et l'estime de soi
- La détermination d'objectifs et le stress de performance
- La gestion des espaces « entre »
- Se mettre dans des émotions ressources à volonté
- Apprentissage technique par visualisation
- Structures du feed back et du partage

2. Les compétences relationnelles et communicationnelles dans l'accompagnement

- L'utilisation du langage dans la préparation mentale
- La communication : concepts théoriques et préceptes de base
- La construction des réalités mentales, émotionnelles et communicationnelles
- La communication verbale et non-verbale
- Les méta-programmes de performance
- Outils de communication et questionnement.

3. Outils et techniques de préparation mentale

- Grille de lecture en préparation mentale
- Nos trois intelligences : cognitive, somatique, du champ
- Outils de centrage émotionnel
- Outil métaphorique de préparation mentale
- Les différentes postures dans la préparation mentale
- Les positions de jeu
- L'attention et la concentration

- Préparer l'esprit pour l'excellence
- La « zone » et le « flow »
- Les convictions fondamentales de performance
- La gestion des croyances limitantes
- L'alignement interne (comportements, valeurs, identités) au service de la performance
- La gestion de l'énergie dans la performance
- Outils et techniques de gestion et flexibilité émotionnelle
- Pratiques rituelles de résilience

4. Structuration de l'accompagnement et des outils du préparateur mental

- Par quoi commencer, comment continuer et comment finir un accompagnement
- Rangement et classement des différents outils de préparation mentale

5. La déontologie et les contrats types

- Le code de déontologie du coach en préparation mentale
- Les différences et similitudes entre la préparation mentale et la psychothérapie
- Les métiers de l'accompagnement
- Les contrats types
- Projets professionnels

6. Préparation à la certification de préparateur mental

- Ce thème sera présenté lors de la formation et est facultatif. Il concerne les participants qui souhaiteront obtenir la certification de Coach mental Youniting.

DYNAMIQUE PEDAGOGIQUE

Cette formation se déroule en salle et à l'extérieur suivant la météo, alternant théorie et pratique. Le temps de formation est divisé en trois parties : 1/3 d'explications théoriques, 1/3 de démonstrations des différents outils proposés, 1/3 d'exercices pratiques en sous-groupes et grand groupe durant lesquels les stagiaires reçoivent du feed back de la part du formateur.

Chaque participant recevra un support de cours écrit.

CERTIFICATION

Le processus de certification requiert de respecter les points suivants :

- Avoir participé à toutes les journées de la formation. En cas d'absence pour raison majeure, s'engager à rattraper ce qui a été manqué en session individuelle avec le formateur.

- Avoir suivi les formations Technicien et Praticien PNL délivrées par Youniting par le passé ou dans les 18 mois qui suivent la fin de la formation Coaching Préparation mentale et être certifié Praticien PNL par Youniting.
- Rendre deux études de cas de deux accompagnements en coaching mental dans les 12 mois qui suivent la fin de la formation Coaching Préparation mentale. *Des explications détaillées par rapport à ces études de cas seront donnée aux stagiaires durant la formation.*
- Participer à une évaluation orale et un entretien individuel avec le formateur suite à la reddition des études de cas.
- S'engager par écrit au processus de certification (dernier délai : dernier jour de la formation). Une feuille d'inscription pour la certification sera donnée à chaque stagiaire lors de la formation.
- Le coût du processus de certification est de CHF 850.-.
50% de cette somme sera à payer lors de l'inscription au processus de certification, et les 50% restants au moment de la restitution des deux études de cas.

SUIVI INDIVIDUEL ET COLLECTIF POST-FORMATION

A l'issue de la formation, dans le but de faciliter l'installation de chaque stagiaire dans l'activité de préparateur mental, chaque participant peut bénéficier d'un suivi individuel et collectif, sous la forme de séances de supervision.

- Séances de supervision collective plusieurs fois par années, facilitées par Nicolas von Burg
- Séances de supervision individuelle avec Nicolas von Burg

Le but de la supervision est de permettre à chacun de continuer d'apprendre et d'échanger sur sa pratique, et de pouvoir se sentir pleinement relié dans sa pratique de la préparation mentale.

FORMATEUR

Nicolas von Burg est formateur d'adultes certifié, formateur en coaching certifié, enseignant en PNL certifié par la Society of NLP (USA), coach individuel et d'équipe certifié ainsi que superviseur de coaches certifié (CSA London). Il s'est notamment formé avec plusieurs pionniers du coaching et de la PNL : Gilles Roy, Robert Dilts et Christina Hall. Depuis plus de 15 ans, il accompagne, suit et guide des individus comme des équipes dans différents milieux : vie personnelle, entreprise et sport.

Ancien joueur de tennis de niveau international puis entraîneur, Nicolas von Burg possède une expérience étendue de la gestion mentale et émotionnelle et du coaching. Il anime également des conférences sur le Coaching, la Communication, la Préparation mentale et des thèmes avoisinants et est l'auteur du livre *Beat the loser | Embrace the champion* (Amphora 2015).

Nicolas von Burg est le fondateur de la pratique de développement personnel et professionnel Youniting.

INSCRIPTION

L'inscription à cette formation peut se faire directement par le site internet **www.youniting.ch** ou au moyen du bulletin d'inscription qui se trouve joint à la fin de ce document.

RENSEIGNEMENTS

contact@youniting.ch

T +41 22 750 50 00

BULLETIN D'INSCRIPTION

Vous pouvez envoyer votre inscription par poste ou email.
Vous recevrez par courrier une confirmation de votre inscription ainsi qu'une facture.

Youniting | Allée Pic-Pic 4 | CH-1203 Genève
contact@youniting.ch

JE M'INSCRIS A LA FORMATION SUIVANTE

Nom de la formation : _____

Dates : _____ Coût : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Rue : _____

NPA / Ville : _____ Pays : _____

Tél. Mobile : _____ Tél. Prof. : _____

Email : _____

Profession : _____ Date de naissance : _____

Adresse professionnelle (en cas de formation payée par l'employeur) :

Nom de l'entreprise : _____

Rue : _____

NPA / Ville : _____ Pays : _____

Avez-vous déjà suivi une formation en PNL ou Coaching, si oui laquelle ou lesquelles ?

Je m'engage à payer les arrhes correspondant au minimum au 30% du coût de la formation pour valider mon inscription. J'ai pris connaissance des conditions générales au verso et les accepte.

Date et signature : _____

CONDITIONS GENERALES

1. Contrat

Le bulletin d'inscription et une inscription en ligne faite sur le site nicolasvonburg.com constituent un contrat qui lie les parties aux présentes conditions.

2. Prestations

Les prestations de Youniting consistent à dispenser des formations sur la pratique du Coaching, de la PNL, de la Préparation mentale ainsi que des ateliers et retraites de développement personnel et croissance spirituelle, s'adressant à toute personne désireuse d'intégrer de telles compétences dans sa vie professionnelle ou privée. Certaines formations sont clôturées par des évaluations qui donnent accès à la délivrance d'une certification. Les participants qui suivent des formations qui ne donnent pas accès à une certification reçoivent s'ils le souhaitent une attestation de participation, à condition que le participant ait assisté à toutes les journées de la formation.

3. Participants

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront acceptées dans l'ordre d'arrivée, une fois les arrhes payées. Youniting se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter une formation (atelier, retraite) tant que le nombre minimum des participants n'est pas atteint, et ce jusqu'à 10 jours avant le début de la formation (atelier, retraite), sans que le participant ne puisse prétendre à un quelconque dédommagement de ce fait. En pareille circonstance, tout montant versé par le participant en relation avec la formation (atelier, retraite) annulée lui sera remboursé dans son intégralité.

4. Programme

Youniting se réserve le droit, en cas de nécessité absolue, de modifier le programme ainsi que les intervenants et formateurs annoncés.

5. Inscription

Des arrhes d'un montant minimum de 30% du prix total de la formation (atelier, retraite) doivent être versées lors de l'inscription sur le compte bancaire suivant :

IBAN : CH89 0900 0000 1271 8930 9

A l'attention de : Youniting Sàrl - Nicolas von Burg - 1203 Genève

Pour les paiements depuis l'étranger :

BIC OU SWIFT : POFICHBEXXX

Nom de la banque : Postfinance SA, Mingerstrasse 20, CH – 3030 Bern

Pour les inscriptions qui sont faites en avance et qui bénéficient par conséquent d'un prix préférentiel, en cas d'annulation de l'inscription, la somme correspondant au rabais accordé sur le prix brut de la formation (atelier, retraite) ne sera pas remboursée par Youniting, et un montant supplémentaire de CHF 160.- sera imputé du montant remboursé, à titre de frais administratifs.

6. Conditions de paiement

Chaque formation (atelier, retraite) devra avoir été payée en intégralité au plus tard trois semaines avant son commencement. En cas d'inscription de dernière minute, le participant devra faire parvenir à Youniting une copie du justificatif du paiement. L'accès à la formation (atelier, retraite) pourra être refusé au participant qui ne pourra justifier de son paiement intégral, sans autre mise en demeure préalable.

7. Paiement échelonné

Un paiement échelonné est possible. Cependant, pour qu'il soit valablement conclu entre les parties, une convention particulière est nécessaire.

8. Annulation

Toute annulation doit être faite par lettre recommandée adressée à Youniting, au plus tard 5 semaines avant le début de la formation (atelier, retraite). Les tribunaux du Canton de Genève sont exclusivement compétents pour régler tout litige résultant des présentes conditions générales. Le droit suisse est applicable.

retraite). Dans ce cas, le montant versé par le participant lui sera remboursé ou porté en compte, sous imputation de CHF 160.-, à titre de frais administratifs. Passé ce préavis, le montant de la formation (atelier, retraite) ne sera pas remboursé, sauf en cas de force majeure qui doit être justifié par un certificat médical ou par une lettre de l'employeur. Dans ce cas, en supplément des frais administratifs de CHF 160.-, le 25% du montant global brut de la formation sera dû à Youniting à titre d'indemnité, à moins que les parties ne s'entendent sur les modalités d'un report de la formation.

Pour les participants qui annuleraient leur inscription à une formation (atelier, retraite) en ayant bénéficié d'un prix préférentiel pour une inscription faite longtemps à l'avance, nous vous remercions de vous reporter à l'article 5.

9. Interruption de la formation (atelier, retraite)

Toute formation (atelier, retraite) commencée reste due. Dans le cas où le participant se voit obligé d'interrompre la formation (atelier, retraite) pour des justes motifs, il lui est offert la possibilité de transférer son inscription sur le cursus suivant de la même formation (atelier, retraite), selon le calendrier de Youniting.

Les heures de formation (atelier, retraite) manquées, pour cause d'absence valablement justifiée et excusée, peuvent également être rattrapés en leçons particulières avec un formateur, à un tarif de CHF 160.- par heure à rattraper.

Les absences pour des motifs de convenance personnelle du participant ne feront l'objet d'aucun rattrapage ou compensation, le participant se voyant par ailleurs privé de la possibilité de se voir délivrer une attestation au sens de l'article 2.

10. Perfectionnement

Le participant désirant perfectionner ses connaissances pourra suivre plusieurs fois une formation à laquelle il a déjà participé par le passé chez Youniting. Dans ce cas, dès sa 2e participation à une même formation et pour les éventuelles fois supplémentaires, l'étudiant paiera uniquement un forfait journalier correspondant aux frais de la salle de formation, respectivement CHF 75.- par jour. En cas d'un nombre d'inscriptions important, la priorité sera donnée aux nouveaux participants.

11. TVA et prestations accessoires

Les prix indiqués des formations s'entendent sans TVA, les formations (atelier, retraite) dispensées par Youniting en étant exonérées. Le prix payé par le participant comprend : le coût pédagogique de la formation (atelier, retraite), les manuels de cours et les frais de dossiers.

12. Horaires et lieux des formations

Les horaires des cours et le lieu des formations (atelier, retraite) seront communiqués par courriel au participant une dizaine de jours avant le début de celles-ci.

13. Comportement

Tout participant qui persisterait, malgré un avertissement, à troubler le bon déroulement d'une formation (atelier, retraite) par un comportement indécent ou irrespectueux des autres participants, des intervenants ou formateurs pourra être renvoyé de la formation (atelier, retraite). Seules les journées entières de la formation auxquelles cet étudiant n'aura pas pu assister lui seront remboursées, au prorata du prix total de la formation et de la soustraction des frais de dossiers et des manuels de cours. Chaque étudiant accepte cette règle en renonçant expressément à toute autre prétention en dommages et intérêts par l'acceptation des présentes conditions générales.

14. Droit et for applicable