

# DIPLOME D'UNIVERSITE

## COACHING ET PERFORMANCE MENTALE

### ORGANISATION ET CONTENU DES ÉTUDES

Les cours sont répartis en 7 séquences de 3 ou 4 jours d'octobre à avril/mai.  
La planification du stage dans le temps est laissée au libre choix de l'étudiant.

Intitulé	CM	TD
1 Les incontournables de la profession de coach : une introduction à la performance mentale dans le monde du sport et de l'entreprise.	21	
2 Les techniques et outils spécifiques du coaching et de la préparation mentale (1 <sup>ère</sup> partie) : techniques de relaxation, d'imagerie mentale et d'explicitation de l'action.	32	
3 Les stratégies mentales de l'action performante (1 <sup>ère</sup> partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies d'objectifs et d'estime de soi.	21	21
4 Les stratégies mentales de l'action performante (2 <sup>ème</sup> partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies de préparation à l'action, de concentration sur l'action et de gestion de l'erreur.	21	21
5 Les stratégies mentales de l'action performante (3 <sup>ème</sup> partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies méta, de ressourcement et d'apprentissage.	30	
6 Les stratégies mentales de l'action performante (4 <sup>ème</sup> partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies de cohésion et d'influence mutuelle, de gestion émotionnelle des émotions.	4	30
7 Les techniques spécifiques en milieu d'entreprise : Situations de management, résistance au changement.	23	
8 Coaching individuel et de groupe : diagnostique et évaluation.		3
9 Séminaires – conférences.	21	30
Stage et rapport de stage.		

## MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

L'évaluation des compétences du futur préparateur mental s'effectuera à partir de 3 épreuves :

- 1- Le rapport de stage et la soutenance notés sur 20
- 2- En première session (juin) :
  - soit un écrit de synthèse à la fin de l'année noté sur 20
  - soit plusieurs écrits répartis tout au long de l'année faisant l'objet d'une moyenne sur 20En deuxième session (septembre)
  - un écrit de synthèse noté sur 20
- 3- Un oral portant sur un exercice pratique de coaching (ex de relaxation, d'imagerie mentale, de relâchement,...). Les étudiants pourront se porter volontaires auprès des enseignants tout au long des 6 premières sessions de cours pour animer un exercice. Il est possible de passer plusieurs fois afin d'améliorer sa note en priorité pour ceux qui n'auraient pas obtenu la moyenne. Les étudiants qui n'auront pas été évalués lors des 6 premières sessions de cours passeront obligatoirement un oral terminal lors de la dernière session.  
L'oral sera noté sur 20

**Le diplôme est validé si l'étudiant a obtenu la moyenne de 10/20 aux trois épreuves prévues. Il n'y a pas de compensation entre les épreuves.**