Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

– FORMATION –
Préparation Mentale & Compétences Neuro-émotionnelles

Année 2026/2027

Programme – 114 heures

Introduction à la formation

Chez **Vibr'atHome Académie**, nous croyons que la véritable performance ne se mesure pas seulement en résultats, mais en **alignement entre le faire et l'être**.

Cette formation unique en **Préparation Mentale et Compétences Neuro-Émotionnelles** invite à explorer la synergie entre le corps, le cerveau et l'énergie.

S'appuyant sur les **neurosciences**, la **biologie du comportement** et les **principes de conscience et intelligence émotionnelle**, elle offre une approche intégrative

Objectifs Pédagogiques :

À l'issue de la formation « Préparation Mentale & Compétences Neuro-Émotionnelles », le bénéficiaire sera capable de :

1. Analyser les mécanismes neuro-émotionnels impliqués dans la performance humaine.

- Identifier les principaux mécanismes cognitifs, émotionnels et physiologiques intervenant dans la performance.
- Expliquer les interactions entre pensées, émotions et comportements.
- Analyser leurs effets sur la performance à partir de situations concrètes.

2. Sélectionner et mettre en œuvre des techniques de préparation mentale adaptées aux besoins d'un bénéficiaire.

- Identifier les besoins et les objectifs d'accompagnement d'une personne.
- Choisir des techniques de préparation mentale adaptées à une situation donnée.
- Proposer des stratégies favorisant la concentration, la motivation, la gestion du stress et la régulation émotionnelle.
- Justifier la pertinence des techniques retenues.

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

3. Analyser les croyances, les comportements et les stratégies d'adaptation afin de proposer des ajustements adaptés.

- Repérer les croyances et les schémas de pensée susceptibles d'influencer les comportements.
- Analyser leurs conséquences sur les émotions, les décisions et les performances.
- Identifier des leviers d'évolution et proposer des stratégies d'ajustement adaptées aux objectifs du bénéficiaire.

4. Mobiliser les compétences relationnelles et communicationnelles nécessaires à un accompagnement professionnel.

- Adopter une posture d'accompagnement fondée sur l'écoute active, le questionnement et le respect de l'autonomie du bénéficiaire.
- Utiliser des techniques de communication adaptées aux situations rencontrées.
- Conduire un échange structuré permettant de clarifier une problématique et de définir des pistes d'action.
- Ajuster sa posture et sa communication en fonction des besoins et des réactions de son interlocuteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'acquisition des connaissances et des compétences est évaluée au moyen de plusieurs modalités complémentaires :

- **Questionnaires à choix multiples (QCM)** : vérification de l'acquisition des connaissances fondamentales en préparation mentale, neurosciences et compétences neuro-émotionnelles.
- **Études de cas pratiques** : évaluation de la capacité à analyser une situation, identifier des besoins et proposer des stratégies d'accompagnement adaptées.
- **Soutenance orale** : évaluation de la capacité à expliquer et justifier les choix méthodologiques, à mobiliser les connaissances acquises et à adopter une posture professionnelle adaptée.

Ces modalités permettent d'apprécier la compréhension des connaissances, leur mobilisation dans des situations pratiques et la capacité du bénéficiaire à construire une démarche d'accompagnement cohérente.

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

Sommaire

1. Module 1 – Fondements de la préparation mentale et des compétences neuro-émotionnelles
2. Module 2 – Gestion du stress et stratégies d'adaptation
3. Module 3 – Stratégies avancées de préparation mentale
4. Module 4 – Techniques de coaching
5. Module 5 – Communication et relations interpersonnelles
6. Module 6 – Techniques approfondies de préparation mentale
7. Module 7 – Développement personnel et intégration
8. Module 8 – Vers votre projet professionnel

🌿 Module 1 — Fondements de la préparation mentale et des compétences neuro-émotionnelles

Découvrir les bases neuroscientifiques et énergétiques de la performance humaine.

1. Préparation mentale – ce qu'il faut savoir
2. Compétences neuro-émotionnelles
3. Comment fonctionne le cerveau
4. Le lien cerveau–corps
5. L'énergie
6. Cerveau, corps et énergie
7. L'apprentissage en quatre phases
8. Comment apprendre efficacement
9. La performance
10. Intelligence émotionnelle et performance

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

🔥 Module 2 — Gestion du stress et stratégies d'adaptation

Explorer la dynamique des émotions et renforcer la stabilité intérieure.

1. Les émotions – ce qu'il faut savoir
2. La joie
3. La tristesse
4. La colère
5. La surprise
6. La peur
7. Le stress
8. Le nerf vague
9. Se connaître
10. Confiance en soi
11. Découvre tes valeurs
12. Ta zone d'excellence
13. Le feedback
14. Pitch-toi

🎯 Module 3 — Stratégies avancées de préparation mentale

Structurer la motivation, la concentration et la progression consciente.

1. Pourquoi ce module est essentiel
2. Définir ses objectifs – la méthode SMART-E
3. La motivation
4. Croyances et mémoires
5. Le système d'activation réticulé
6. Perception et pouvoir
7. L'attention
8. La pratique délibérée
9. Processus versus résultat
10. Intégration et pratique

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

🤝 Module 4 — Techniques de coaching

Adopter la posture juste et développer l'alliance coach–coaché.

1. La posture
2. L'alliance coach–coaché
3. Le questionnement
4. Poser une intention
5. La pratique délibérée approfondie
6. La dépolarisation – méthode Navéa
7. Le coaching transformationnel
8. Intégration des techniques en séance

💬 Module 5 — Communication et relations interpersonnelles

Comprendre, écouter et interagir avec conscience.

1. Introduction à la communication
2. Communication non violente
3. L'écoute active
4. La communication assertive
5. Le modèle girafe vs chacal
6. La Process Communication
7. Les six types de personnalité
8. Identifier le profil de son athlète
9. Lien entre CNV et PCM
10. Exercice de synthèse

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

⚡ Module 6 — Techniques approfondies de préparation mentale

Intégrer les leviers physiologiques, énergétiques et mentaux de la performance.

1. Introduction et principes d'optimisation de la performance
2. Approfondir la pratique délibérée
3. Stratégies d'application pratique
4. Le flow
5. Cultiver l'énergie
6. La physiologie
7. Le sommeil
8. La nutrition
9. La visualisation
10. Techniques d'ancrage
11. Gestion du stress et récupération
12. Synthèse et intégration

🌱 Module 7 — Développement personnel et intégration

Passer de la connaissance à l'incarnation.

1. Introduction
2. La boîte à outils
3. Intégration des acquis dans le quotidien
4. Auto-diagnostic et plan personnalisé
5. La peur de l'échec – atelier immersif
6. Cultiver la confiance en soi
7. Construire son plan d'intégration à long terme
8. Clôture et engagement personnel

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

🚀 Module 8 — Vers votre projet professionnel

Transformer la connaissance en mission.

1. Introduction
2. Identifier son point d'excellence et sa valeur ajoutée
3. Comprendre son public cible
4. Savoir se positionner
5. Savoir se vendre sans se trahir
6. Construire son plan d'action professionnel

Clôture

La performance véritable naît de la cohérence entre le mental, le cœur et l'énergie.
Chaque apprentissage, chaque prise de conscience, chaque respiration amène un peu plus près de cet équilibre essentiel : celui d'un esprit clair, d'un corps aligné et d'un être vibrant-vivant.

À propos de Vibr'atHome Académie

Fondée par **Céline Heude-Gasnier**, docteure biologie et spécialisée en neurosciences et préparatrice mentale, **Vibr'atHome Académie** est un organisme certifié Qualiopi dédié à la formation en **préparation mentale**, **intelligence émotionnelle** et **développement personnel**.
Sa mission : permettre à chacun de **révéler son potentiel**, d'**aligner son faire avec son être** et de **développer une performance durable, équilibrée et humaine**.

Vibr'atHome académie

3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

Publics Cibles

Préparateurs mentaux, Coachs sportifs, Educateurs
Psychologues du sport, Professionnels de santé ou de l'accompagnement
Managers d'équipes sportives ou d'entreprises

Formatrice : Céline Heude-Gasnier

Indicateurs de Performance :

Taux de réussite : 100 %
Taux de satisfaction : 96,3 %
Taux d'abandon : 0 %

Modalités :

Durée : 114 heures
Lieu : Défini avec le(s) stagiaire(s)
Délai d'accès : 1 semaine minimum
Evaluation : QCM - Travail personnel (cas pratiques) et Oral

Pré-requis : aucun

Tarifs par personne :

Particulier/Entreprise : 2850€ net de taxe
Paiements en x2 / x3 possible.

Contact

Organisme de formation : Vibr'AtHome Académie
Téléphone : 06.14.08.22.01
E-mail : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com

Engagement

Accessibilité prévue pour les personnes en situation de handicap
(contactez-nous pour plus de détails).

Je vous souhaite une excellente formation

Céline