



Formation Niveau 1

PRÉPARATION MENTALE GÉNÉRALE

Formation à l'attention des entraîneurs et coaches sportifs, des sportifs & artistes amateurs ou professionnels, des parents de compétiteurs, des coaches d'entreprise et des coaches de vie et des personnes du milieu de l'entreprise

Été & Automne 2021

2 jours, plusieurs sessions à choix

3 et 4 juillet 2021

18 et 19 novembre 2021

**« Ce qui fait gagner un champion, c'est tout ce que le public ne voit pas. »
Yannick Noah**

Formation

PRÉPARATION MENTALE GÉNÉRALE**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne qui veut développer sa force mentale et sa gestion émotionnelle. S'il est vrai que c'est souvent les sportifs et les artistes qui entraînent leur mental, *nous sommes tous les athlètes de notre vie*. Ainsi, si vous souhaitez booster votre mental, cette formation est pour vous.

Cette formation s'adresse notamment : aux entraîneurs sportifs qui souhaitent découvrir des outils complémentaires pour accompagner les sportifs qu'ils entraînent, aux sportifs amateurs ou professionnels qui veulent découvrir ou approfondir des techniques de préparation mentale et aux coaches qui accompagnent des sportifs à titre personnel ou professionnel. Les parents d'enfants ou adolescents « compétiteurs » de même que les coaches en entreprise, les coaches de vie et les personnes du monde de l'entreprise sont également les bienvenues.

Un deuxième niveau de formation - La Préparation mentale spécifique - est proposé également et donne accès à un processus de certification de préparateur mental pour ceux qui le souhaitent.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Développer la force mentale de l'athlète
- Définir les objectifs de manière efficace
- Connaître et savoir pratiquer les clés du feed back pour nourrir la confiance en soi
- Avoir des outils pour progresser à chaque match (chaque concours, etc.) quel que soit le résultat
- Connaître et avoir expérimenté des outils simples de gestion émotionnelle et visualisation
- Connaître des outils simples de visualisation.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Le 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 se 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
- Processus de préparation mentale en cinq séances.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation se déroule en salle, 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.

MODALITÉS FORMATION PRÉPARATION MENTALE GÉNÉRALE

Durée	2 jours
Horaires	de 9h à 18h, avec une pause de 1h30 pour le repas de midi
Lieu	Allée Pic-Pic 4, 1203 Genève
Coût	CHF 720.-
Formateur	Nicolas von Burg, Coach mental, Formateur d'adulte et Trainer en Coaching

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 méthode Youniting et du processus de croissance spirituelle Unlock You.

INSCRIPTION

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

RENSEIGNEMENTS

contact@nicolasvonburg.com

T +41 22 743 26 25

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.

Nicolas von Burg | Allée Pic-Pic 4 | CH-1203 Genève
contact@nicolasvonburg.com

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 Nicolas von Burg / Youniting consistent à dispenser des formations sur la pratique du Coaching, de la PNL, de la Préparation mentale ainsi que des workshops et spots 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. Nicolas von Burg / Youniting se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter une formation (workshop, spot) tant que le nombre minimum des participants n'est pas atteint, et ce jusqu'à 10 jours avant le début de la formation (workshop, spot), 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 (workshop, spot) annulée lui sera remboursé dans son intégralité.

4. Programme

Nicolas von Burg / 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 (workshop, spot) 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 (workshop, spot) ne sera pas remboursée par Nicolas von Burg / Youniting, et un montant supplémentaire de CHF 160.- sera imputé du montant remboursé, à titre de frais administratifs.

6. Conditions de paiement

Chaque formation (workshop, spot) 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 Nicolas von Burg / Youniting une copie du justificatif du paiement. L'accès à la formation (workshop, spot) 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 Nicolas von Burg / Youniting, au plus tard 5 semaines avant le début de la formation (workshop, spot). 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 (workshop, spot) 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 Nicolas von Burg / 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 (workshop, spot) 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 (workshop, spot)

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

Les heures de formation ((workshop, spot) 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 Nicolas von Burg / 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 (workshop, spot) dispensées par Nicolas von Burg / Youniting en étant exonérées. Le prix payé par le participant comprend : le coût pédagogique de la formation (workshop, spot), les manuels de cours et les frais de dossiers.

12. Horaires et lieux des formations

Les horaires des cours et le lieu des formations (workshop, spot) 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 (workshop, spot) par un comportement indécent ou irrespectueux des autres participants, des intervenants ou formateurs pourra être renvoyé de la formation (workshop, spot). 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

Les tribunaux du Canton de Genève sont exclusivement compétents pour régler tout litige résultant des présentes conditions générales. Le droit suisse est applicable.