



FORMATION - HAUT POTENTIEL ET PREPARATION MENTALE: UN DUO GAGNANT



Intervenante : **Hélène SIDO**, membre du C.R.O.P.S.

Psychologue du travail et préparatrice mentale. Pratiquant une psychologie intégrative, elle accompagne les personnes via une approche bio psycho sociale (Thérapie des schémas, relaxation, EFT, méditation, TCC, ...). Formée en neuroscience aux diagnostics et à l'accompagnement des HPI. (WAIS, méthode projective, MBTI, ...)

Introduction :

La thématique du haut potentiel, sa reconnaissance et sa prise en charge laissent rarement indifférent. Le Haut potentiel existe-il ? Quand et comment peut-il influencer le développement et le bien-être ou le mal-être de la personne ? En quoi les outils issus de la psychologie positive et plus particulièrement ceux de la préparation mentale peuvent-ils être un atout dans l'accompagnement des personnes diagnostiquées HPI ?

Au-delà de ces interrogations générales, une série de questions reviennent systématiquement chez les personnes interrogées par le sujet. Cette formation se donne pour vocation de répondre aux objectifs suivants :

Objectifs :

- Comprendre et reconnaître les spécificités de l'adulte surdoué
- Identifier les problématiques et les ressources de ce mode de fonctionnement
- Utiliser les outils issus de la Préparation Mentale comme base d'accompagnement

Programme :

Introduction à la psychologie positive

- ✓ La psychologie positive en quelques mots
- ✓ La préparation mentale du sportif à l'homme de la rue : des outils du quotidien

Présentation de la philosophie de ces 2 concepts comme outil d'accompagnement de la personne diagnostiquée Haut Potentiel.

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION HAUT
POTENTIEL
ET PREPARATION
MENTALE

LES 28, 29 ET 30
SEPTEMBRE 2022

LIEU :
2 ALLEE DUKE
ELLINGTON
B. P. 6000, 87067
LIMOGES CEDEX 3

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





1) Haut potentiel ? surdoué ? Zèbre : Identifier les caractéristiques de l'adulte surdoué?

- Qu'est-ce que le haut potentiel ?
- Origine et développement
- Reconnaître et identifier le haut potentiel
- Les spécificités en question : Les croyances ; Les diagnostics différentiels

Cette partie a comme objectif :

- de faire émerger les représentations autour de l'adulte surdoué et de faire le point sur les croyances
- de poser la question du diagnostic (évaluation, intérêts, utilisation des résultats)
- clarifier le modèle théorique sur la haut-potentialité

Les méthodes pédagogiques :

- ⇒ Photo langage autour des représentations avec brain storming
- ⇒ La parole aux personnes diagnostiquées : Séquence vidéo d'un témoignage
- ⇒ Présentation des outils d'évaluation pour psychologue ou non (WAIS, méthode projective, questionnaire de personnalité,)

2) La préparation mentale : un outil d'accompagnement complet ?

- Les problématiques issues du mode de fonctionnement des HPI
 - Parole aux personnes diagnostiquées HPI : Être HPI un atout ? une contrainte ?
 - Outil : le fleuve de vie
 - Outil ICV (Intégration du Cycle de la vie) : ré écrire l'histoire
- Les stratégies pour faire face : le coping
 - Les modes de réactions (modèle du stress Hans Selyé)
 - La thérapie de l'acceptation (ACT)
- Le cerveau en question
 - La motivation/procrastination
 - La concentration/attention
 - Mémoire et apprentissage
- Les ressources
 - La visualisation (vision bord/imagerie mentale)
 - Les colonnes de BECK (Pensée, émotion, comportement)
 - La méditation de pleine conscience
 - Ma boussole intérieure : de quoi ais je besoin pour être confortable (mes routines de performances)

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
HAUT POTENTIEL ET
PREPARATION
MENTALE

LES 28, 29 ET 30
SEPTEMBRE 2022

LIEU :
2 ALLEE DUKE
ELLINGTON
B. P. 6000, 87067
LIMOGES CEDEX 3

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

Mental - Performance



3) Emotion, hypersensibilité, kinesthésie.... ?

- Intense Worl Syndrome
 - Les personnes hauts potentielles sont-elles hypersensibles ?
 - Les sens en question : la kinesthésie
 - L'intuition
- La personnalité en question
 - Perfectionniste ou pas ?
 - Faux self
 - Les addictions
 - Les relations sociales : syndrome du vilain petit canard
- L'alchimie émotionnelle : une boîte à ressource
 - La transmutation des émotions
 - Scénario de guérison (auto hypnose)
 - La boîte à ressources : outil de résilience
- La posture de l'accompagnant

Les méthodes pédagogiques :

- ⇒ Exercice de créativité autour de son homéostasie au travers de son blason (création de ma boussole intérieure, mes valeurs)
- ⇒ Expérience réelle de transmutation des émotions
- ⇒ Débat et échange sur la posture/retour d'expérience

➤ **Public concerné :**

- ✓ Psychologues.
- ✓ Intervenants en psychologie du sport et préparateurs mentaux.
- ✓ Professionnel de l'accompagnement individuel
- ✓ Professionnel de l'accompagnement professionnel

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint. Nombre de places limité.

Horaires de la formation : 8h-12h et 13h30-17h30

Repas des midis non inclus.

Date limite d'inscription : Mercredi 14 septembre 2022

Pour tout renseignement complémentaire:

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : crops@preparationmentale.fr

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
PREPARATION
MENTALE ET HAUT
POTENTIEL

LES 19, 20 ET 21
JANVIER 2022

LIEU :
2 ALLEE DUKE
ELLINGTON
B. P. 6000, 87067
LIMOGES CEDEX 3

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

