Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ, INGÉNIERIE

DU OptiPerf - Optimisation de la performance et préparation mentale

Université Grenoble Alpes

Durée
1 an

Autre durée
1 an

Composante
UFR de Chimie et de biologie

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

DU OptiPerf - Optimisation de la performance et préparation mentale

L'objectif de ce diplôme universitaire est de former des praticiens de la performance. Ils connaitront, comprendront et sauront utiliser différentes stratégies permettant de développer, d'optimiser et de maintenir à un haut niveau d'exigence le potentiel et les performances des gens qu'ils accompagneront que ce soit individuellement ou collectivement. En travaillant sur la communication, la motivation, la confiance en soi, en développant les capacités de prise de décision ou encore la gestion du stress ils pourront mobiliser, grâce à des outils concrets, l'ensemble de leurs ressources tout en tenant compte de leur santé et de leur capacité à durer dans le temps. A l'heure où la performance est transversale à la sphère privée et publique, il est crucial de créer des équilibres entre vie professionnelle et vie privée au même titre qu'entre santé physique, stabilité mentale et équilibre émotionnel.

Organisation

Contrôle des connaissances

Les évaluations se feront au travers de contrôles continus, de mises en situation avec la réalisation de 2 prestations complètes de coaching (idéalement 1 coaching d'équipe et 1 coaching individuel), la rédaction d'un mémoire et une soutenance orale en lien avec le travail fourni précédemment.

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20 et avec une note minimale par épreuve de 7/20.

Admission

Conditions d'admission

Niveau bac + 2 minimum ou Diplôme d'état ou BPJEPS avec expérience, ou d'un titre admis en équivalence.

Si les candidats ne répondent pas à ces prérequis, mais peuvent justifier d'au moins 2 ans (équivalent temps plein) d'expérience professionnelle dans le domaine concerné par la formation, ils devront alors rédiger un dossier de demande de Validation des Acquis Professionnels (VAPP).

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

UGA UFR CHIMIE & BIOLOGIE Université Grenoble Alpes

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Ouverture à 10 inscrits. 20 places disponibles

Candidature

Envoi CV et lettre de motivation à fc-chimiebio@univ-grenoble-alpes.fr

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Jerome Dupuy

Jerome.Dupuy@univ-grenoble-alpes.fr

Contact administratif

Muriel Lascar

04 76 01 26 28

fc-chimiebio@univ-grenoble-alpes.fr

Lieu(x) ville

Grenoble

Campus

Grenoble - Domaine universitaire

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Programme

Organisation

Le déroulement du DU s'organise de septembre à juillet à raison de 2 à 4 jours de formation par mois. Dès le mois d'octobre, des tutorats seront mis en place en distanciel selon un rythme défini au début de la formation afin de favoriser la réussite des étudiants. Le mois de juillet correspond à la période des évaluations. La formation est de 192 heures en présentiel soit 24 jours d'enseignement.

Liste des intervenants :

Michel ASTIE
Sous-officier supérieur au 1er RPIMa, Michel quitte l'institution après s'être investi dans l'instruction et la formation au sein de l'Académie des Forces Spéciales. Enseignant en hypnose, PNL et sophrologie.

Pascal CHARAMON
Pascal est militaire (sous-officier supérieur au 4eme RHFS) mais aussi éducateur sportif, sophrologue, enseignant en hypnose et en PNL, détenteur d'un DU de préparation mentale et praticien aux techniques d'optimisation du potentiel. En 2015, il crée une cellule de préparation mentale au sein de l'Académie des Forces Spéciales.

Frédéric PUJEAU
Responsable médical de la coordination des urgences au centre hospitalier de Pau, praticien hospitalier et médecin secours montagne au SMUR. Frédéric est aussi praticien en hypnose médicale, il a aussi été responsable médical de l'unité sanitaire de médecine pénitentiaire et directeur médical du CESU du SAMU de Pau.

Priscilla ANSERMOZ
Priscilla est neuro-praticienne, elle enseigne depuis de nombreuses années maintenant la communication, la PNL ou encore l'hypnose. Diplômée d'un Master en coaching, Priscilla accompagne en Suisse de nombreuses entreprises dans leurs besoins de transformations et de développements.

Armelle LEPRETRE
Après plus de 20 ans passés au sein de grosses entreprises françaises, Armelle lance son activité de consultante et coach professionnel. Spécialisée en Management, PNL et Sophrologie, elle accompagne le développement des compétences individuelles dans le collectif au sein des entreprises qu'elle assiste.

Spécificités du programme

- *Module 1 : le DU accompagnement et développement de la performance - OptiPerf*

Présentation générale du DU, déroulement complet, le contrôle continu, le mémoire, le stage.(BC03)

- *Module 2 : le cerveau*

Comprendre le cerveau, sa constitution et son fonctionnement. (BC02)

- *Module 3 : le socle théorique*

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Appréhender les schémas mentaux, l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi et travailler sur l'introspection et l'égo. (BC02)

- *Module 4 : les respirations*

Influencer le système nerveux et moduler les émotions.(BC02)

- *Module 5 : la programmation neurolinguistique*

Développer des comportements de réussite, mobiliser les ressources et améliorer les compétences en communication.(BC02)

- *Module 6 : l'hypnose éricksonienne*

Augmenter les performances, gérer les pensées, les émotions, le stress et lever les blocages.(BC02)

- *Module 7 : formation initiale des techniques d'optimisation du potentiel (FITOP) ©*

Prendre conscience de ses capacités et s'adapter aux situations nouvelles.(BC02)

- *Module 8 : le coach professionnel*

Acquérir les fondamentaux du métier de coach professionnel.(BC03)

- *Module 9 : la professionnalisation*

Se positionner par rapport à son projet personnel et/ou professionnel.(BC03)

- *Module10 : la performance*

Acquérir, augmenter, développer sa propre performance et le transmettre. (BC03)

- *Module 11 : la récupération et le sommeil*

Agir sur le sommeil et contrôler la récupération.(BC02)

- *Module 12 : la dynamique et la gestion d'un groupe*

Gérer et insuffler une dynamique à un groupe.(BC03)

Blocs de compétences associés au DU

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Mobiliser et produire des savoirs hautement spécialisés (Bloc de Compétence 02 - RNCP39012)	MODULE				
Mettre en oeuvre une communication spécialisée pour le transfert de connaissances (Bloc de Compétence 03 - RNCP39012)	MODULE				

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026