

# DU OptiPerf - Optimisation de la performance et préparation mentale

## Présentation

---

L'objectif de ce diplôme universitaire est de former des praticiens de la performance. Ils connaîtront, 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.

## 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).

Ouverture à 10 inscrits. 20 places disponibles

### Candidature

Envoi CV et lettre de motivation à [fc-chimiebio@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:fc-chimiebio@univ-grenoble-alpes.fr)

## 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.

## Infos pratiques :

---

- > Composante : UFR Chimie-Biologie
- > Durée : 1 an
- > Type de formation : Formation continue
- > Lieu : Grenoble - Domaine universitaire

## Contacts

---

### Responsable pédagogique

Dupuy Jerome  
Jerome.Dupuy@univ-grenoble-alpes.fr

### Contact administratif

Lascar Muriel  
fc-chimiebio@univ-grenoble-alpes.fr  
Tel. 04 76 01 26 28

## Programme

---

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

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

- *Bloc 2 : le cerveau*

Comprendre le cerveau, sa constitution et son fonctionnement.

- *Bloc 3 : le socle théorique*

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

- *Bloc 4 : les respirations*

Influencer le système nerveux et moduler les émotions.

- *Bloc 5 : la programmation neurolinguistique*

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

- *Bloc 6 : l'hypnose éricksonienne*

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

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

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

- *Bloc 8 : le coach professionnel*

Acquérir les fondamentaux du métier de coach professionnel.

- *Bloc 9 : la professionnalisation*

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

- *Bloc 10 : la performance*

Acquérir, augmenter, développer sa propre performance et le transmettre.

- *Bloc 11 : la récupération et le sommeil*

Agir sur le sommeil et contrôler la récupération.

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

Gérer et insuffler une dynamique à un groupe