

Action-Type®

Action-Type® a été conçu dans un premier temps pour améliorer les performances en compétition des sportifs de Haut Niveau. Ralph Hippolyte (INSEP) et Bertrand Théraulaz (Macolin-Suisse), Chercheurs et Professeurs en Méthodologie du Sport et de l'Entraînement, en sont les fondateurs.

Les questionnaires écrits n'apportant pas de réponses satisfaisantes dans la compréhension et le coaching des différentes typologies d'athlètes, les concepteurs d'Action-Type® se sont appuyés sur les travaux de Jung, Pribam, Bezinger... et ont établi le lien entre nos motricités physiques et nos préférences cérébrales.

Différentes disciplines sportives comme le Golf, le Tennis, l'Escrime, le Judo ou le Volleyball ont permis d'affiner et de valider totalement la Méthode Action-Type®.



Ralph Hippolyte et Bertrand Théraulaz ont créé des tests moteurs, **ludiques et très simples**, qui de façon nettement

plus rapide, mais aussi nettement plus **fiable** remplacent les questionnaires écrits (MBTI, Insights Discovery...). Ces tests sont effectués en salle de formation sans condition particulière.

Action-Type® dans le contexte de l'entreprise

Comme les Sportifs de Haut Niveau les salariés sont soumis au stress des résultats, comme eux ils doivent apprendre à gérer la pression et à développer leurs aptitudes pour exprimer leur potentiel.

Les observations sur le terrain permettent de constater qu'un Athlète de Haut Niveau



instinctivement sait s'appuyer sur ses forces « naturelles » quelles soient physiques, mentales ou émotionnelles.

Action – Type® est donc un outil pragmatique de

connaissance de soi permettant à chaque individu de **développer ses talents inconscients en véritables compétences conscientes**

« Tant que l'on n'est pas conscient de son processus de fonctionnement on ne peut être efficace dans quelque action que se soit ».



Première étape : prendre conscience de son potentiel, de l'étendue de ses capacités et identifier son processus de fonctionnement « inné ».

Que va-t-on identifier ?

- Nos aspirations individuelles (moteur de l'action)
- Nos forces naturelles (moteur de la performance)
- Nos freins (causes des échecs)

Le diagnostic proposé permettra aussi de mieux comprendre pourquoi certaines situations professionnelles nous semblent plus faciles ou plus satisfaisantes que d'autres ? Pourquoi il est plus simple de communiquer avec certaines personnes plutôt qu'avec d'autres ? Pourquoi nous réagissons chacun différemment face aux objectifs, à la pression ou au stress ?



Il permettra également de prendre conscience que notre manière de fonctionner n'est pas la seule possible.

Certaines personnes utilisent des mécanismes opposés et souvent complémentaires et pour une tâche donnée il y a des approches plus appropriées que d'autres.

Deuxième étape : apprendre à s'appuyer sur nos forces « naturelles » et contourner nos faiblesses.

Si l'on cherche à affronter directement nos faiblesses, nous risquons de dépenser beaucoup d'énergie et de temps.

Aller à contre courant de son type de fonctionnement et essayer d'appliquer des techniques "clés en main" entraîne souvent perte d'énergie, dévalorisation et manque de confiance en soi.

Apprendre à utiliser en premier nos ressources naturelles nous permet de fonctionner sur des modes plus fluides, plus économiques, de prendre confiance.

Une fois que nous sommes confortés dans ce que nous savons naturellement bien faire, nous pouvons aborder plus facilement d'autres procédés.



**A partir d'Action-
Type®,
management,
négociation,
assertivité,
communica-**

tion, gestion du stress... sont abordés de façon concrète et personnalisée, prenant en compte les différents profils et leurs modes de fonctionnement. Conforté sur ses points forts, le salarié trouve ses propres outils de développement personnel et professionnel.