PRÉPARATION MENTALE

08 Avril 2024

Prépa mentale

La formation de perfectionnement « préparation mentale » a pour objectif de proposer des outils pratiques afin d'optimiser la performance sportive en relation directe avec les aspects psychologiques de la pratique sportive.

- Être capable de définir les concepts de la préparation mentale
- Être capable d'appréhender les rôles de la préparation mentale dans l'atteinte de la performance
- Être capable d'acquérir des outils et des méthodes afin de mieux préparer un athlète
- Être capable de transposer ces acquis à la vie professionnelle et personnelle dans un but d'épanouissement

Dates clés

- Inscription : 1er Avril 2024
- Début de formation : 08 Avril 2024
- Fin de formation : 11 Avril 2024

Le contenu

LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE

- Définitions générales de la préparation mentale
- Positionnement de la préparation mentale comme facteur de la performance sportive
- Posture des préparateurs mentaux
- Champs et thèmes d'intervention
- Présentation d'outils et techniques possibles

SUIVI DES SPORTIFS

- Fixation d'objectifs et motivations
- Gestion du stress, des émotions et de l'échec

Public ciblé

- Éducateur sportifs diplômés
- Entraîneurs et préparateurs physiques
- Cadre techniques, responsables de formation sportive
- Parents de compétiteurs
- Athlètes haut niveau, sportifs
- Étudiants

PRÉPARATION MENTALE

08 Avril 2024

Modalités Pédagogiques

- Cours théoriques (psychologie du sport, neurosciences, littérature préparation mentale)
- Cours pratiques (questionnaires, réflexions, expérimentations sur soi)
- Mise en situation pédagogique (exercices avec un tiers)
- Remise de documents écrits, analyse de séquences vidéo

Conditions Financières

- Frais pédagogiques : 480 € (20€/h x 24h)

Suivi et Évaluation

- Évaluation finale de la formation par le stagiaire
- Remise d'une Attestation de fin de formation

Financements

- Formation professionnelle continue via OPCO
- Financement France Travail
- Financement personnel

Contact

contact@adps-formation.com

04.51.11.00.26

ADPS Formation

ADPS
formation aux métiers du sport