

# PRÉPARATION MENTALE

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ➔ 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.

## MOYENS DE SUIVIS ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

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

## APPLICATIONS PRATIQUES AVEC OUTILS

- ➔ Relaxation,sophrologie
- ➔ Cohérence cardiaque
- ➔ Mind fulness
- ➔ Ancrages
- ➔ Forces de caractère(psychologie positive)
- ➔ Profils de personnalité
- ➔ Concentration,flexibilité des champs attentionnels
- ➔ Routines de performance

## CONTACT



contact@adps-formation.com



04.73.30.44.65



ADPS Formation