

# FORMATION PRÉPARATION MENTALE

## FORMATION EXPERTISE



La 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.

## FORMATION NON DIPLÔMANTE

Jour 1 : Bases de la préparation mentale :

- Définitions générales
- Positionnement de la préparation mentale comme facteur de la performance sportive
- Fixer des objectifs

Jour 2 : Le suivi des sportifs :

- La relation entraîneur – entraîné / Communication/leadership
- Gestion des émotions
- Cohésion d'équipe

Jour 3 les approfondissements

- Routine de performance
- Champ attentionnel (concentration, attention)
- Cohérence cardiaque

## CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Ouvert à tous, pas de prérequis

*Frais pédagogiques entièrement pris en charge par l'OPCO pour tous les salariés d'une structure adhérente à l'AFDAS*

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 28 mai 2026

 Le 11, 18 et 25 juin 2026

**Plus d'informations :**

04.51.11.00.26 - [contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)

