


PRÉPARATION MENTALE

MAJ le 21/10/2024

 Inscription avant le 12 Février 2025

 Début de formation : 17 Février 2025

 Fin de formation : 21 Février 2025

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

Conditions d'accès

✓ Ouvert à tous les publics

contact@adps-formation.com



Lieu de formation : ADPS Formation
84 boulevard Leon Jouhaux 63100 Clermont-Ferrand

PRÉPARATION MENTALE

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



Conditions Financières

➔ Frais pédagogiques : 616 € (22€/h x 28h)

Financements

➔ Formation professionnelle continue via OPCO

➔ Financement France Travail

➔ Financement personnel

➔ Autres : nous contacter



ADPS Formation