

PRÉPARATION MENTALE

Module complémentaire



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

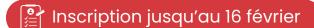
Être capable d'acquérir des outils et des méthodes afin de mieux préparer un athlète

Formation non diplômante

CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Ouvert à tous, pas de prérequis







Plus d'informations:

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com





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

Possibilité de financements 🏐

- Formation professionnelle continue (OPCO)
- Financement France Travail
- Financement personnel
- Autres : nous contacter

Conditions financières



- Frais pédagogiques : 616 € (22€/h x 28h)
- ➡ Repas du midi pris en charge par l'ADPS