

PRÉPARATION MENTALE

DATES-HORAIRES-LIEUX

Dates: du 1er au 5 mars 2021
Nombre d'heures: 27 heures
Horaires: 09h00 - 16h00
Lieu: ADPS

COMPÉTENCES VISÉES

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

PUBLIC VISÉ

- Éducateurs sportifs
- Entraîneurs, préparateurs physiques
- Cadres techniques, responsables de formation sportive
- Parents de compétiteurs
- Athlètes HN, sportifs
- Étudiants

TARIF

Frais pédagogiques: 540 euros (27h*20 euros)

CONTENU DE LA FORMATION

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

SUMI DES SPORTIFS

- Fixation d'objectifs et motivations
- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Gestion de l'échec
- Amélioration de son estime et confiance en soi

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 SUVIS 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
- Mindfulness
- 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