

PREPARATION MENTALE POUR SPORTIF – 1 JOUR

Durée

Programme

- Les notions générales de l'importance du mental dans la réussite sportive.
- Connaissance et acceptation de soi.
- La motivation.
- La fixation d'objectifs.
- Notion de performance.
- Intelligence émotionnelle.
- Remise en cause.
- La zone de confort.
- La concentration.
- La boucle auto-validante.
- Les niveaux logiques.
- Le coaching mental.
- La retraite et les différents profils.

Outils

- Mise en situation.
- Projection et explication sous forme de cours magistral avec interaction.
- Analyses de situations réelles et développement d'outils utilisables.
- Les étapes du coaching mental.

Compétence visée

- Analyser la situation du sportif.
- Valider ou invalider des croyances.
- Anticiper et gérer les conflits avec soi-même.
- Accompagner le changement.
- Aider dans la prise de décisions.

Action post formation

Visite au club si besoin, entre 2 et 6 mois, après l'action de formation pour éventuellement revoir des éléments (en groupe ou individuellement) qui n'auraient pas donné satisfaction dans leur mise en œuvre.

Fin de la formation