

Préparation mentale pour la performance individuelle

Avec le Docteur Sylvain BAERT – Fitspro – Durée : 2 x 4 jours

JOUR 1 - OU VIDEO 1

Présentation de la formation

Introduction à la préparation mentale : Définition, les astuces mentales à connaître absolument, objectifs, bénéfices...Fonctionnement et Démarche classique de la préparation mentale en France : Méthodologie, Protocole, Entretien semi-directif, Tests.

Présentation de la démarche en préparation mentale : Méthode ECO2A®

(Exclusivité en Suisse proposée par notre centre de formation Fitspro)

Distinguer : « savoir-faire » / « savoir être » du préparateur mental pour plus d'efficacité

JOUR 2 OU VIDEO 2

La gestion des émotions et ses techniques

La méditation de pleine conscience (Mindfulness)

La méthode psychosensorielle de VITTOZ

JOUR 3 OU VIDEO 3

Les techniques de respiration (respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc)

Relaxation : Training Autogène de Schultz

Relaxation : La méthode Jacobson (progressive et différentielle)

Relaxation : La méthode TRAGER

La relaxation : conseils, précautions, contre-indications, conduite à tenir pour bien mener la séance, etc.

JOUR 4 OU VIDEO 4

Les pensées positives, les croyances positives et le dialogue interne

Le conscient et l'inconscient : comprendre les bases

Les techniques pour booster la motivation : fixation d'objectifs, etc

JOUR 5 OU VIDEO 5

Rappel de la méthode ECO2A

Les routines matinales, journalières et routines de performance

Les techniques pour booster la confiance en soi- sophrologie du sport

JOUR 6 OU VIDEO 6

Comment booster l'énergie et l'activation Les 6 besoins fondamentaux de l'être humain à connaître absolument. La relation aux autres (communication, etc).Techniques d'imagerie mentale et de visualisation

JOUR 7 OU VIDEO 7

Présentation d'une étude de cas : sportif de Haut Niveau

Présentation des interventions possibles en entreprise

Accompagnement psychologique du sportif blessé pour un retour plus rapide à la performance

Liens entre la préparation physique et la préparation mentale

L'entraînement mental et l'autonomie du sportif (passer à l'action, niveaux d'autonomie, etc)

JOUR 8

Projet professionnel : Les différentes interventions possibles en préparation mentale : sportifs, sportifs de hauts niveaux, sensibilisation en entreprise, programmes en ligne...

Animation d'une séance collective (relaxation, méditation, sophrologie, imagerie...)

Echanges : Questions/réponses et retours sur la formation

Accès supplémentaire en E-learning pour la formule présentielle

Un accès au module complémentaire E-learning sera offert durant 3 mois en illimité . Accès sur plateforme sécurisée - 24/24 – 7/7. Vous retrouverez tous les supports de cours en Ligne (les cours et les fiches pratiques pour refaire les exercices) + des vidéos supplémentaires pour aller plus loin + des séances MP3 à télécharger pour vous entraîner !

Ceci vous permettra de revenir sur les contenus facilement quand vous le souhaitez, pendant et après la formation !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

FITSPRO - 243 ROUTE DES FAYARDS- 1290 VERSOIX

+41 22 779 10 62- info@fitspro.com

https://www.fitspro.com/inscription-formation/?formation_id=3255

