

## Préparation mentale pour la performance individuelle

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

### JOUR 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 (POMS, OMSAT, etc)...

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

La gestion des émotions et ses techniques

La méditation de pleine conscience (Mindfulness)

La méthode psychosensorielle de VITTOZ

### JOUR 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

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

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

Comment booster l'énergie et l'activationLes 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

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 au E-learning en préparation mentale

Un accès au E-learning sera offert. 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](https://www.fitspro.com/inscription-formation/?formation_id=3255)

