FITS PRO

LEADER SUISSE ROMAND DE
LA FORMATION FITNESS

DIPLÔME « PRÉPARATEUR & COACH MENTAL »

PRESENTIEL OU 100% E-LEARNING

« Grâce au Docteur Sylvain BAERT, vous suivrez une formation, avec certification, permettant d'exercer, en milieu sportif ou d'entreprise, comme préparateur et coach mental pour la performance individuelle.. »

POURQUOI

Parce que grâce au Docteur Sylvain BAERT, vous suivrez une formation, avec certification, permettant d'exercer, en milieu sportif ou d'entreprise, comme préparateur et coach mental pour la performance individuelle. Véritable professionnalisation, vous compléterez vos compétences pour mieux accompagner sur le plan mental vos clients sportifs ou les personnes en entreprise.

Pour ce qui est de la valeur ajoutée de notre certificat auprès d'un potentiel employeur, celui-ci développe non seulement les compétences des participants mais renforce aussi l'employabilité des stagiaires auprès d'employeurs potentiels.

OBJECTIFS

- Devenir préparateur mental.
- Perfectionner vos savoirs/connaissances.
- Mieux prendre en charge vos clients.

CIBLE

Ouverte aux personnes intéressées par la préparation mental travaillant dans le domaine sportif (Coach Sportif, Entraîneur, Préparateur Physique, Instructeur), en entreprise, dans le domaine de la santé ou du bien-être.

LES PLUS

- Module sur les débouchés professionnels.
- Fiches pratiques PDF à réutiliser facilement sur le terrain.
- Études de cas chez le sportif de haut niveau et en entreprise.
- Prise en charge psychologique du sportif blessé.
- Savoir-être du préparateur mental.
- Astuces exclusives...
- Une plateforme d'apprentissage collaborative, optimisée pour vous accompagner dans votre apprentissage. Suivez à votre rythme chaque module depuis chez vous !

TARIFS

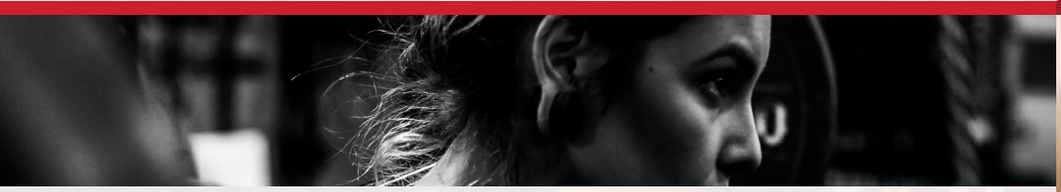
FORMATION PRESENTIELLE
CHF 2'390.- EXAMEN INCLUS

FORMATION 100% E-LEARNING
CHF 1'790.- EXAMEN INCLUS

EDUQUA

ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

qualitop



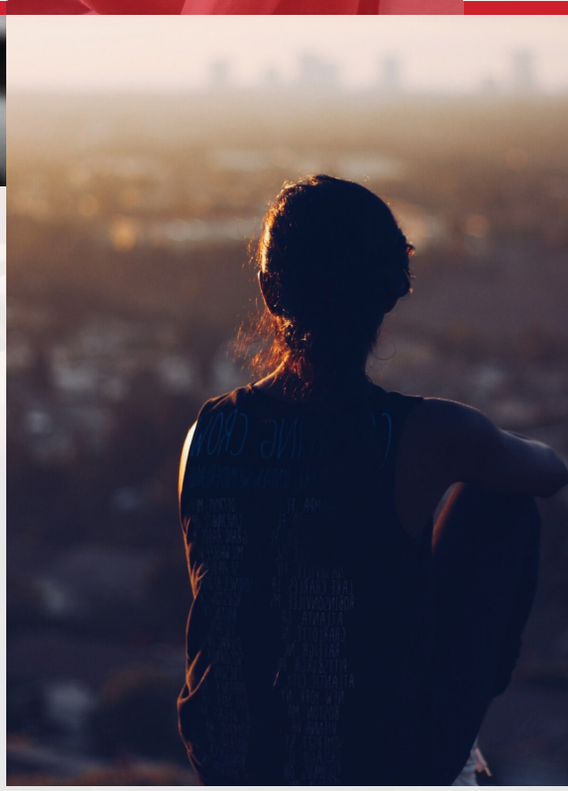
PLAN DE FORMATION PRESENTIELLE

116 HEURES - 2x 4 JOURS - DU JEUDI au DIMANCHE
2 SESSIONS PAR AN - 6 PERSONNES MINIMUM en présentiel et/ou online

E-LEARNING :DUREE A LA CARTE - SELON VOTRE RYTHME

- **JOUR 1 ou MODULE E-LEARNING**
  INTRODUCTION DE LA FORMATION
  PROTOCOLES, ENTRETIENS, TESTS
- **JOUR 2 ou MODULE E-LEARNING**
  GESTION DES ÉMOTIONS & TECHNIQUES
  (MÉDITATION, MÉTHODE PSYCHOSENSORIELLE)
- **JOUR 3 ou MODULE E-LEARNING**
  TECHNIQUES DE RESPIRATION & CONSEILS
  RELAXATION (MÉTHODES DE SCHULTZ, JACOBSON, TRAGER)
- **JOUR 4 ou MODULE E-LEARNING**
  PENSÉES POSITIVES + BOOSTER LA MOTIVATION
  LE CONSCIENT & L'INCONSCIENT
- **JOUR 5 ou MODULE E-LEARNING**
  BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI
  LES ROUTINES MATINALES
- **JOUR 6 ou MODULE E-LEARNING**
  LES BESOINS FONDAMENTAUX
- **JOUR 7 ou MODULE E-LEARNING**
  ÉTUDES DE CAS (SPORTIFS & ENTREPRISES)
  CRÉER DES LIENS (PRÉPA MENTALE + PHYSIQUE)
- **JOUR 8 ou MODULE E-LEARNING**
  PROJET PROFESSIONNEL
- **EXAMEN**

Diplôme « Coach & Préparateur mental » EREPS EQF 5



FITSPRO | Route des Fayards 243 | 1290 Versoix | admin@fitspro.com | +41 (0)22 775 05 80 | www.fitspro.com