

« PRÉPARATEUR & COACH MENTAL » FORMULE 100% E-LEARNING OU FORMULE HYBRIDE (+ 3 JOURS EN IMMERSION)



« La formation Préparation mentale du Dr Sylvain Baert est excellente. Elle nous fait prendre conscience que la condition mentale peut apporter de grand résultats en entreprise , dans le milieu sportif, mais aussi personnel. C'est une méthode très puissante, je vous la recommande » Yves

POURQUOI ?

Parce que grâce au Docteur Sylvain BAERT, vous suivrez une formation, avec certification, permet-tant d'exercer, en milieu sportif ou d'entreprise, comme préparateur et coach mental pour la performance individuelle. Véritable profession-nalisation, vous complétez 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.

LES PLUS

- ▶ INTERVENEZ AUPRÈS DES SPORTIFS, DES ENTREPRISES, ET DES PARTICULIERS
- ▶ UNIQUE EN FRANCE, EN BELGIQUE, EN SUISSE ET EN EUROPE
- ▶ 2 FORMULES A LA CARTE
- ▶ TOUS LES SUPPORTS SONT TELECHARGEABLES

PUBLIC VISÉ

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

TARIFS

- ▶ 2 FORMULES (100% EL ou HYBRIDE)
- ▶ EXAMEN INCLUS
- ▶ + 1 WEBINAIRE EN BONUS OFFERT !

- ▶ FORMULE 100% EARNING
1'790 CHF/EUROS
- ▶ FORMULE HYBRIDE
2'390 CHF/EUROS

ECOAZEN
Maitrise de Soi

EDUQUA

qualitop

▶ Certification avec double mention : Prépa. Mentale pour optimiser la performance Auto-Préparation Mentale avec la méthode **ECO2A**

▶ **Résidents Suisses / Frontaliers :**
Financement par le CAF Genève
(CHF 750.- FORMULE HYBRIDE)

PLAN DE FORMATION

FORMULE 100% ELEARNING

Vous êtes en autonomie et pourrez démarrer à votre convenance votre apprentissage (Vidéos / manuels PDF / quiz). Un tableau de bord contrôlera votre avancement chapitre par chapitre. Puis vous bénéficiez de près de 2 mois pour vous préparer à votre examen théorique organisé

ONLINE (QCM via une plateforme sécurisée). Vous n'aurez pas à vous déplacer !

FORMULE HYBRIDE

+ En plus de l'elearning , 3 jours LIVE (ZOOM) animés par votre formateur - Ateliers pratiques en immersion

Module 1 : Le fonctionnement de la préparation mentale

- Introduction à la préparation mentale
- Protocole classique / universitaire de la préparation mentale (Entretien, tests, évaluation du mental...)
- Protocole complémentaire en préparation mentale pour plus d'efficacité (la Méthode ECO2A®)
- Mini Quiz / Qcm d'entraînement

Module 2 : Les clés mentales (ou comprendre les mécanismes mentaux)

- Comment booster la motivation
- Comment optimiser la gestion du stress
- Comment optimiser la gestion des émotions
- L'importance des croyances et les pensées positives
- Comment booster la confiance en soi
- Comment créer les bonnes routines matinales et de performance
- Les 6 besoins fondamentaux des êtres humains pour plus de bien-être / Performance
- Fonctionnement conscient / inconscient
- Mini Quiz / Qcm d'entraînement

Module 3 : Les techniques de préparation mentale

- Les techniques de respiration et la cohérence cardiaque (théorie et pratique)
- La Relaxation Jacobson (théorie, protocole et pratique : séance à vivre)
- La relaxation Schultz (Training Autogène) (théorie, protocole et pratique : séance à vivre)
- Aspects théoriques et pratiques de la relaxation (précautions, comment mener une séance, etc)
- La méditation de pleine conscience (théorie et pratique : séance à vivre)
- L'imagerie mentale et la visualisation (théorie, protocoles et pratique)
- La méthode Vittoz
- La sophrologie et la sophrologie du sport (théorie, protocoles et pratique : séance en vidéo)
- La fixation d'objectifs en 6 étapes (le SMART est trop insuffisant, il faut aller beaucoup plus loin...)
- Le dialogue interne positif : exercices
- Les croyances positives : exercices
- Le PEAK STATE
- Et bien d'autres outils tout au long du E-Learning afin de faciliter vos interventions sur le terrain
- Mini Quiz / Qcm d'entraînement

Module 4 : Suite et fin de la méthode ECO2A®

- L'entraînement mental : comment faciliter sa mise en place pour obtenir des résultats
- Les 4 niveaux pour atteindre l'autonomie
- L'auto-préparation mentale
- Mini Quiz / Qcm d'entraînement

Module 5 : Psychologie des sportifs blessés

- La prise en charge psychologique du sportif blessé (protocoles, techniques, etc)
- Thèse de doctorat sur l'accompagnement psychologique des sportifs blessés (280 pages) : offert !
- Mini Quiz / Qcm d'entraînement

Module 6 : Votre projet professionnel

- Comment développer votre activité professionnelle en préparation mentale, trouver vos premiers clients et en vivre...

Vidéo de conclusion de la formation , puis accès aux :

3 jours LIVE (formule HYBRIDE : ATELIERS - TRAVAIL PRATIQUE - QUESTIONS REPONSES)

QCM final en ligne pour valider votre formation (obtenir au moins 50% de bonnes réponses)

Après votre formation : Accès à des bonus complémentaires

- Replay des 3 jours LIVE (FORMULE HYBRIDE) en cas d'absence
- Modules complémentaires (Auto-Hypnose...)
- Bibliographie en Préparation Mentale pour aller plus loin
- Tableau synoptique des techniques en Préparation Mentale
- Documents PDF à Lire en Préparation Mentale
- Actualités, événements en Préparation Mentale
- Intégrez l'annuaire des professionnels formés à la preparation mentale ECO2A
- Et bien d'autres choses encore...

Le E-learning et les bonus sont mis à jour régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pourrez garder à vie l'accès à votre E-Learning et aux bonus (en prenant la licence annuelle).

[Cliquez ici pour accéder au formulaire d'inscription](#)