

Formation Sport : optimiser le mental En Webinaire



SE PERFECTIONNER

> Objectif de la formation

Définir les principes organisant la préparation mentale dans le sport
Donner aux sportifs ou coachs les clés psychologiques de la réussite
Acquérir différentes techniques d'optimisation de la performance.

> Programme de la formation

Compte tenu de la situation actuelle, cette formation se déroulera en visioconférence.

1er jour

Les différents courants sportifs et les facteurs psychologiques communs de la performance
Le fonctionnement des motivations et de la concentration optimale, la gestion de la pression.

2e jour

Les apports de différentes méthodes d'optimisation des potentiels (cognitives et comportementales, sophrologiques...) individuelles et collectives
Les profils de personnalité dans les décisions
Le développement de la confiance.

> Public concerné et pré-requis

- Les professionnels de l'encadrement sportif, les sportifs
- Les thérapeutes ou professionnels orientés dans l'accompagnement et la recherche d'optimisation des compétences
- Les étudiants en formation.

> Moyens pédagogiques

Ateliers interactifs, mises en situation
Étude de cas, apports théoriques
Expérimentation de techniques, vidéo projection.

> Supports pédagogiques

Envoi du cours à chaque participant avant la formation d'une synthèse reprenant les apports théoriques et les applications pratiques.

> Modalités d'évaluation

QCM de validation des acquis.

Une attestation de formation est remise à la fin des deux jours.

> Formateur

Jean-Pascal CABRERA, préparateur mental auprès de fédérations sportives, sophrologue praticien, professeur d'éducation Physique et Sportive, formateur agréé de l'Éducation Nationale, spécialisé dans le sport de haut niveau. Il s'est notamment investi avec succès dans la préparation mentale des athlètes de haut niveau aux jeux olympiques : Rio (plusieurs médailles d'or), Sydney, Athènes, Londres...

FICHE TECHNIQUE

DATE

24 et 25/10/2020
(en visioconférence)

DURÉE

2 jours

LIEU

Saint Raphaël (Var)

TARIFS

Particuliers : 280 €

(tarif réduit du fait de la modification du mode d'enseignement)

Entreprises : 380 €

EFFECTIF

6 à 25 personnes

HORAIRES

9 h à 12 h 30

14 h à 17 h 30

soit 14 h de formation