Mental Formation

Entraineurs Éducateurs

Apprenez à préparer le mental des sportifs

Formation certifiante

FRANCE compétences
CERTIFICATION
enregistrée au Répertoire spécifique

Cette formation permet aux encadrants du sport d'acquérir les compétences pour réaliser la préparation mentale…

- Des sportifs amateurs
- Des sportifs professionnels
- Des sportifs de haut niveau

…dans tout type de sport

- Sports individuels
- Sports collectifs

Objectifs de la formation

1- Comprendre la préparation mentale

2- Intégrer la préparation mentale dans la préparation globale

3- Conduire des entretiens individuels

4- Utiliser des techniques de préparation mentale

5- Identifier et traiter les thématiques de préparation mentale

6- Construire un parcours d'accompagnement mental personnalisé

7- Animer des séances de préparation mentale

Organisation

150 heures

84 h en distanciel (12 jours de formation) ou en digital
20 h de mise en situation professionnelle (stage)
10 h d'accompagnement (tutorat)
36 h de travail personnel

Prochaines sessions

Distanciel (en direct avec le formateur)
Session septembre 2023 - Du 14/09 au 22/12/2023

Digital (contenu 100% en ligne accessible 24/7)
Session avril 2023 - Du 1/04/2023 au 30/09/2023

Tarif

2950 euros HT

1800 euros HT

TVA non applicable – Art 261-4-4° du CGI

Programme

La préparation mentale

- Définition et champs d'application
- Lien avec les préparations physique, technique, tactique
- Le suivi individuel
- Le suivi d'une équipe

Le coaching mental personnalisé

- Le questionnaire initial
- L'objectif d'accompagnement mental
- Le parcours d'accompagnement
- La séance de préparation mentale

Les techniques

- La relaxation physique et mentale
- La visualisation – L'imagerie mentale
- La respiration guidée
- La méditation en pleine conscience

Les thématiques

- Le stress et le niveau d'activation
- Les émotions
- La motivation – la démotivation
- La blessure – la douleur
- La connaissance de soi
- La concentration – les routines sportives
- La récupération – le sommeil
- La confiance en soi – l'estime de soi
- La cohésion d'équipe

Prise en charge financière

Il est possible de mobiliser ses droits en tant que salarié, travaillant indépendant ou demandeur d'emploi.

Si vos droits sont insuffisants pour financer cette formation, votre employeur ou Pôle Emploi peuvent apporter un financement complémentaire via Mon Compte Formation.

Vous êtes éducateur ou entraineur dans un club de sport ?

Votre employeur effectue les démarches auprès de l'AFDAS pour demander la prise en charge de votre formation. Nous vous aidons à constituer le dossier.

Vous êtes coach sportif indépendant et votre OPCO est l'AGEFICE ?

Contactez-nous pour obtenir les documents nécessaires à votre demande de prise en charge.

Formez-vous dans votre club !

Vous êtes un groupe d'entraineurs ?

Nous animons la formation en présentiel dans vos locaux, partout en France.
Nous la personnalisons.

Contactez-nous pour demander votre formation personnalisée

Vous choisissez les dates des 12 jours de formation selon vos disponibilités

Nous adaptons le contenu de la formation pour tenir compte des besoins en préparation mentale spécifiques à votre sport

Points forts

La personnalisation du contenu, permet d'aborder et de traiter les moments d'une pratique sportive ou le mental est fortement sollicité.

Exemple pour un groupe d'entraineurs de tennis
Se préparer à affronter un joueur mieux classé ou moins bien classé, la balle de break, le service, la double faute, le changement de côté, la peur de perdre ou de gagner…

Exemple pour un groupe d'entraineurs de football
La lucidité devant le but, les coups de pieds arrêtés, le hors-jeu, l'après carton jaune, la spécificité du gardien de but, le pénalty, la mi-temps…

Contact

06 30 05 76 46

www.mental-formation.fr

info@mental-formation.fr

Les Docks – Atrium 10.6 – 10 Place de la Joliette
13002 Marseille