



© Stéphane Chaing

PREPARATION MENTALE

Formation de perfectionnement pour Educateurs Sportifs



Contenu de la formation :

Formation non certifiante

Lundi 07 Janvier 2019 :

Matin : Bases de la préparation mentale

Après-midi : Fixation d'objectifs et motivation

Mardi 08 Janvier 2019 :

Matin : Relaxation, cohérence cardiaque

Après-midi : Entretien d'explicitation

Mercredi 09 Janvier 2019 :

Matin : Sophrologie, mindfulness

Après-midi : Cohésion de groupe, leaders, place des parents

Jeudi 10 Janvier 2019 :

Matin : Imagerie mentale

Après-midi : Questionnaires, estime et confiance en soi, concentration et attention

Vendredi 11 Janvier 2019 :

Matin : Routine de performance

Public :

- Ouvert à tous (sportifs de tous niveaux, entraîneurs, éducateurs, particuliers ...)

Organisation générale :

- Dates : du Lundi 07 au vendredi 11 janvier 2019

- Horaires : 09h00-12h00 et 13h30-16h30 sauf le vendredi 9h00-12h00

- Lieu : ADPS Formation

Tarifs :

- Frais pédagogiques : 540€ (27h x 20€/h)

- Repas du midi pris en charge

Financements :

- Formation professionnelle continue via OPCA (faire les demandes au plus vite)

- Financement personnel

- Financement Pôle Emploi

Formateur :

Valérie BUISSON

- Préparateur mental depuis 10 ans (sportifs de haut niveau, étudiants, chefs d'entreprise, artistes...)

- Formatrice au D.U de Préparation Mentale de Clermont-Ferrand (UFR STAPS)

- Membre du Conseil d'Administration de la Fédération Française de Préparation Mentale