

Programme de la Formation préparation mentale pour la performance individuelle (Sportifs et entreprises)

Avec le Docteur Sylvain BAERT – EAES – Durée : 2 x 4 jours

JOUR 1

- ⇒ Présentation de la formation
- ⇒ Introduction à la préparation mentale : Définition, **les astuces mentales** à connaître absolument, **la formule** de la performance en PM, **objectifs**...
- ⇒ Fonctionnement et **Démarche classique de la préparation mentale** en France : Méthodologie, Protocole, Entretien semi-directif, Tests (POMS, OMSAT, etc)...
- ⇒ Démarche complémentaire en préparation mentale : La Méthode ECO2A® (Exclusivité en France proposée par notre centre de formation EAES)
- ⇒ Distinguer : « savoir-faire » / « savoir être » du préparateur mental pour plus d'efficacité.
- ⇒ Les techniques pour **booster la motivation** : fixation d'objectifs et autres méthodes

JOUR 2

- ⇒ La gestion du stress et ses techniques
- ⇒ **La gestion des émotions et ses techniques**
- ⇒ Fin de la présentation **des tests** en préparation mentale (STAI, TOPS...)

JOUR 3

- ⇒ **La méditation** de pleine conscience (Mindfulness)
- ⇒ La **méthode psychosensorielle** de VITTOZ
- ⇒ Les **techniques de respiration** (respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc)
- ⇒ Relaxation : **La méthode Jacobson** (progressive et différentielle)

JOUR 4

- ⇒ Relaxation : **Training Autogène** de Schultz
- ⇒ **La relaxation** : conseils, précautions, contre-indications, conduite à tenir pour bien mener la séance, etc.
- ⇒ Les **pensées positives**, les **croyances positives** et le **dialogue interne**.
- ⇒ **Explications pour le dossier** à rendre en novembre

SESSION 2

JOUR 5

- ⇒ Rappel de la **méthode ECO2A**©
- ⇒ La **sophrologie** et **sophrologie du sport**
- ⇒ Les **routines matinales**, journalières et **routines de performance**
- ⇒ Les techniques pour **booster la confiance en soi**

JOUR 6

- ⇒ Techniques **d'imagerie mentale** et **de visualisation**
- ⇒ **Autres techniques (EFT...)**
- ⇒ Les **6 besoins fondamentaux** de l'être humain à connaître absolument
- ⇒ Comment **booster l'énergie, l'activation...**
- ⇒ Quelques astuces pour améliorer la relation aux autres (communication...).

JOUR 7

- ⇒ Présentation **d'une étude** de cas : **sportif de Haut Niveau et/ou un sportif amateur**
- ⇒ Présentation **des interventions possibles en entreprise**

- ⇒ Accompagnement psychologique du **sportif blessé** pour un retour plus rapide à la performance
- ⇒ L'entraînement mental et l'autonomie du sportif (passer à l'action, niveaux d'autonomie, etc)

JOUR 8

- ⇒ **Votre Projet professionnel** : Les différentes interventions possibles en préparation mentale : sportifs, sportifs de hauts niveaux, sensibilisation en entreprise, en cabinet, programmes en ligne...
- ⇒ Animation **d'une séance collective** (relaxation, méditation, sophrologie, imagerie...)
- ⇒ Petite Evaluation (10 à 20 questions)
- ⇒ Echanges : Questions/réponses, études de cas et retours sur la formation

