



PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉPARATION MENTALE

SESSION 1 : 25,26,27,28 FÉVRIER 2021

SESSION 2 : 25,26,27,28 MARS 2021

Bienvenue chez ECOAZEN, organisme de formation. Formez-vous à la préparation mentale avec **le Dr Sylvain BAERT**. Formation **100% en ligne et en direct**. Chaque journée sera **disponible en Replay** !

Notre formation est surtout **axée sur la pratique** et la mise en application sur le terrain !

PROGRAMME DE
FORMATION EN
PRÉPARATION
MENTALE
100% EN LIGNE

PLACES LIMITÉES

FORMATION AVEC
DOUBLE MENTION

UNIQUE EN FRANCE,
EN BELGIQUE, EN
SUISSE ET EN
EUROPE

INTERVENEZ
AUPRÈS DES
SPORTIFS, DES
ENTREPRISES, ET
DES PARTICULIERS

ECOAZEN 

www.ecoazen.com

contact@ecoazen.com

Tél : 06.87.45.10.55

JOUR 1

- Présentation de la formation
- Introduction à la préparation mentale : Définition, les **astuces mentales** à connaître absolument, **les formules de la performance**, objectifs...
- Fonctionnement et **démarche classique de la préparation mentale** : Méthodologie, Protocole, Entretien semi-directif, Tests... Vous aurez ainsi toute la procédure, étape par étape, pour encadrer facilement les individus en préparation mentale.
- Nouvelle démarche complémentaire en préparation mentale : **La Méthode ECO2A®**. C'est la seule méthodologie d'auto-préparation mentale (Nous sommes les seuls à avoir l'exclusivité en France, En Suisse, En Belgique et en Europe).
- Distinguer : « savoir-faire » / « savoir être » du préparateur mental pour plus d'efficacité.
- Les techniques pour **booster la motivation** : les 5 étapes pour bien fixer ses objectifs et autres méthodes de motivation.

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** (impacts sur le système nerveux, les contrôles respiratoires, respiration abdominale, cohérence cardiaque...)
- **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**, le **dialogue interne** et le **PEAR**.
- Le conscient et l'inconscient

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

- **Imagerie mentale** et **visualisation** : protocoles, fonctionnement, séances, etc.
- 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** (astuces pour passer à l'action, les 4 niveaux pour atteindre l'autonomie...)

JOUR 8

- **Votre Projet professionnel** : Les différentes interventions possibles en préparation mentale : sportifs, sportifs de hauts niveaux, en entreprise, en cabinet, programmes en ligne, les particuliers...
- Entraînement à l'animation d'une séance collective (relaxation, méditation, sophrologie, imagerie...)
- Echanges : **Questions/réponses** en direct et retours sur la formation
- Petite évaluation sous forme de QUIZZ en ligne (20 questions)

À l'issue des 8 jours vous aurez accès pendant 3 mois, à un E-Learning complémentaire

Vous y trouverez les cours en REPLAY, des vidéos bonus, des conférences, des séances mp3 pour pratiquer les techniques, des moyens d'échanger avec les autres préparateurs mentaux et bien d'autres bonus encore... :-))