



# 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**. Tous les supports de la formation seront téléchargeables. Possibilité aussi de revoir les cours en Replay.

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](http://www.ecoazen.com)

[contact@ecoazen.com](mailto: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...
- **Le protocole en préparation mentale** : Méthodologie, entretien semi-directif, Tests... Vous aurez ainsi toute la procédure, étape par étape, pour créer un programme sur mesure pour encadrer facilement les individus en préparation mentale.
- **Nouveau protocole** complémentaire en préparation mentale : **La Méthode ECO2A®**. C'est la seule méthodologie d'auto-préparation mentale (créée par le Dr Sylvain BAERT).
- 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

## 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** : Le **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** et les **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** pour optimiser le bien-être et la performance
- Techniques pour booster l'énergie et l'activation
- Conseils et 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 QCM en ligne (30 questions)

**À l'issue des 8 jours vous aurez accès pendant 2 mois, à un E-Learning complémentaire**

**Vous y trouverez les cours en REPLAY, Des Master Class en préparation mentale, des conférences, des séances mp3 pour pratiquer les techniques, des moyens d'échanger avec les autres préparateurs mentaux et bien plus encore...**