

MODULE « PREPARATION MENTALE »

THEMATIQUE

Permettre la construction de contenus en relation avec le projet de l'apprenti et/ ou du participant

<u>Dates</u> Du mardi 14 au vendredi 17 juin 2022	<u>Lieu</u> Lège Cap Ferret
<u>Publics concernés</u> Enseignants d'EPS, animateurs socio-éducatifs, et toute autre personnel de CFA	<u>Durée</u> 21 heures
<u>Capacité</u> De 12 à 20 stagiaires.	<u>Pré-requis</u> Sensibilité et curiosité à la démarche mentale dans l'activité humaine Connaissances globales des habilités mentales et principes généraux de la psychologie Réflexion sur une problématique à résoudre dans l'approche mentale des apprentis face à l'effort physique ou à l'atteinte d'un objectif
<u>Coût de la formation :</u> Frais liés à la formation : 1 250,00 € Droits d'inscription : 800,00 € Pension complète : 450,00 €	
<u>Intervenants :</u> DOUAUD Christophe Préparateur mental /formateur EPS Intervenants en pratiques mentales et corporelles (sophrologie, relaxation, PNL...)	

Objectifs :

- Optimiser l'action et la réussite de l'apprenti(e)s en utilisant les outils de la préparation mentale
- Par de nouvelles postures, faire émerger chez l'apprenti(e)s ses processus internes de fonctionnement, co-construire les réponses
- Mieux se connaître pour mieux accompagner

Contenus pratiques proposés

- Les principes théoriques de la préparation mentales, les habilités mentales et le cadre d'intervention
- Réaliser « un défi » sportif, vivre, observer et comprendre ses propres mécanismes psychiques
- Découvrir et expérimenter quelques outils de la préparation mentale (entretien d'explicitation, l'imagerie mentale, les émotions, la fixation d'objectif, le dialogue interne...)
- Expérimentation par changements de postures et de rôles.
- Construire des nouvelles réponses faces aux apprenti (e)s, accompagner l'action, la transformation et la performance

Moyens pédagogiques :

- *Pour les stagiaires :* supports pédagogiques, ...
- *Pour l'intervenant :* salle équipée WIFI, VIDEO PROJECTEUR, ...

Direction générale : 28, rue de la bruyère - 31120 Pinsaguel • Tél. : 05 34 48 09 82 • e-mail : andsa.sport@gmail.com

Siège national : 12, avenue Marceau - 75008 Paris

n° association 1901 : W751176351 - n° SIREN : 492410733