

## MODULE « PREPARATION MENTALE »

### Intervenants :

**Christophe DOUAUD** - Préparateur mental / formateur EPS

**Jérémy DUCOUSSO** - Préparateur mental / Hypnothérapeute / Sophrologue

### 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 pédagogiques associés :

- Les principes théoriques de la préparation mentale, 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 le changement de postures et de rôles.
- Construire des nouvelles réponses faces aux apprentis-ies, accompagner l'action, la transformation et la performance.

### Moyens pédagogiques mis à disposition :

- *Pour les stagiaires* : supports pédagogiques, cours théoriques, travaux dirigés, travaux pratiques...
- *Pour les intervenants* : salle équipée WIFI, Vidéoprojecteur, ...