



S'initier à la préparation mentale



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- # Définir les objectifs de la formation
- o Identifier les besoins des participants
- y Évaluer les connaissances des participants



h\ykj y@



100% A DISTANCE, 100% PARTICIPATIVE

7

Durée : 4 sessions de 3h en collectif réparties sur 4 semaines.

1 rendez-vous de suivi individuel en visio est offert.

A distance ? oui ! mais 100% participative !

Le format de la formation est conçu pour être 100% participatif. Les participants sont encouragés à partager leurs expériences et à apprendre les uns des autres.

0



†\uk- @u-kt-V° Vu-

U -8° Q.V° U football, e trail

U

) o h hVO)y



PROGRAMME

Session 1 | S'approprier la préparation mentale

-)
- #
- @
- Réflexion : peut-on jouer tous les rôles

Session 2 | La confiance en soi

- O
- @
-

Session 3 | La gestion du stress et des émotions

- -
- F dJ° ku
- (Re)Mobiliser ses ressources

Session 4 | Accompagner son sportif vers la prépa mentale

- Adapter sa posture entraîneur / prépa mentale
-
-

§ 100% financés par l'Etat dans le cadre du dispositif FNE-formation Plan COVID 19 pour vos salariés au chômage partiel.

Coût unique : 1500 € HT

Nous vous accompagnons dans toutes vos démarches administratives.