



Prérequis

Aucun

Public

Sportifs, dirigeants

Objectifs

Connaître les différentes techniques (fonctionnement, intérêts et limites), les vivre et les faire vivre

Pédagogie

Tests d'évaluation des facteurs psychologiques : questionnaire d'anxiété, de personnalité, des stratégies de performance...

Etude de cas : exemples d'analyses, d'interprétations et de protocoles proposés

Analyses de pratiques : présentation par les étudiants en formation des protocoles proposés sur les lieux de stage et échanges

Stage en milieu professionnel : Mise en pratique des connaissances et perfectionnement des compétences professionnelles de préparation mentale à travers des interventions de terrain effectives au sein d'une ou de structures sportives durant la période de formation (justifier de 100 heures)

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Gestion des émotions et de la performance sportive

70 heures

Les techniques d'optimisation de la performance

- Les techniques de gestion du stress et des émotions (relaxation, contrôle respiratoire, biofeedback et cohérences cardiaques et émotionnelles, sophrologie, hypnose Ericsonienne, thérapie EMDR, arrêt de la pensée, switch, affirmation de soi, routines de performance, modeling, imagerie mentale, dialogue interne...)
- Les techniques motivationnelles (fixation de buts, ...)
- Les techniques de concentration, d'attention
- Les techniques de communication (analyse transactionnelle, Programmation Neurolinguistique (PNL), communication et performance sportive, communication et leadership)
- Les stratégies d'amélioration des performances collectives (cohésion sociale et opératoire, efficacité collective, dynamique de groupe, les attentes mutuelles, ...)