



Prérequis

Aucun

Public

Coach

Sportif

Chef d'entreprise

Objectifs

Être capable de proposer des programmes d'activité physique de haute qualité pour un public hétérogène (femmes enceintes, troubles articulaires)

Connaître les besoins nutritionnels et physiologiques du corps humain afin de conseiller au mieux pour optimiser les performances

Pédagogie

Approche participative qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la validation des apprentissages par un apport de l'animateur

Présentations conceptuelles et mise en application

Construction commune des moyens applicables aux besoins de chacun

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Préparation mentale et idéale de performance

72 heures

Apport de la Programmation Neuro Linguistique dans la préparation mentale

Techniques de questionnement et niveaux logiques

Déployer les ressources de l'athlète

Techniques d'ancrage et État Idéal de Performance

Techniques d'Optimisation du Potentiel

Travail de gestion du stress, concentration, activation

Travail de relaxation, imagerie, pensée positive...

Mise en place de routine (avant, pendant, après)

Avant la compétition : techniques de renforcement mental, gestion de la pression et du stress, canaliser et aligner les énergies physiques, mentales et émotionnelles

Pendant la compétition : rituels reprise de contrôle, distinguer concentration/attention, contrôle du dialogue intérieur, oscillation entre focus et relâchement, techniques de visualisation, gestion des pensées parasites

Après la compétition : techniques de feedback, mécanismes de décompression de lâcher-prise et de récupération mentale