



LA PREPARATION MENTALE

OUTIL CLEF DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

La majorité des formations en préparation mentale proposent des outils, comme la fixation d'objectifs, la visualisation, des techniques de relaxation...ce qui est évidemment essentiel pour entraîner le mental des athlètes. Cependant, pour obtenir leur adhésion et leur engagement, et par conséquent obtenir de meilleurs résultats, les outils de la préparation mentale doivent être abordés différemment en fonction du profil mental propre de l'athlète. C'est ce que l'on appelle, son Etat d'Esprit Spontané (EES).

La formation que je vous propose, basée sur les 3 états d'esprit spontanés (3EES), vous sensibilise sur l'importance de prendre en compte les caractéristiques intrinsèques de chaque individu, pour adapter les bons outils, mieux communiquer, utiliser le style motivationnel adapté et ainsi optimiser leur performance sportive.

En tant qu'entraîneur, grâce à cette formation et à la compréhension du modèle 3EES, vous saurez déterminer le profil de vos athlètes. Les connaissances que vous aurez acquises vous permettront de mieux communiquer avec eux, les motiver, bâtir une relation entraîneur-entraîné de confiance, créer une forte cohésion d'équipe...dans un but commun, qui est celui d'arriver à son plein potentiel au bon moment. En tant que coach sportif, les résultats de vos interventions dépendent de votre capacité à convaincre, motiver et communiquer. Grâce au modèle 3EES, vous pratiquerez un coaching de performance car vous saurez l'adapter en fonction de la personnalité, des valeurs, des besoins et de l'état d'esprit de chacun de vos athlètes.

OBJECTIFS

- Acquérir toutes les notions de base de la préparation mentale
- Bâtir la routine pré compétition pour atteindre un sommet de performance
- Savoir développer la concentration et gérer le stress, l'anxiété de performance
- Mettre en pratique les outils et stratégies enseignés dans le cadre de votre pratique pour optimiser la performance sportive de vos athlètes

PROGRAMME

MAITRISER LES 3 STYLES DE COMMUNICATION DU MODELE 3EES

Présentation du modèle Profils 3EES et des caractéristiques de chaque état d'esprit
Maîtriser les différents styles communicationnels
Maîtriser les différents styles motivationnels
Maîtriser les 3 types d'entraînement pour bâtir le momentum en compétition

LES 5 STRATEGIES POUR CREER SA BULLE DE CONCENTRATION ET ATTEINDRE SA ZOP

Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)
Cohérence cardiaque
Les 3 clés pour maîtriser les émotions dans le feu de l'action
Déterminer ses sources de stress
Le moment présent / la pleine conscience
Le discours intérieur
Les objectifs COMPAS

Activités : Les 5 Techniques pour Performer sous la Pression, la détachement émotionnelle, cahier de relaxation, Émotions (Le caméléon) / Visualisation (La coupe de cristal) / Respiration (La boule de chaleur), fiche « Les urgences émotionnelles », construire sa bulle de concentration, la routine « switch des pensées »

8 CONSEILS POUR SE LIBERER DU REGARD DES AUTRES

Bâtir la confiance et transformer le discours interne
Savoir performer sous pression
Tourner le regard vers soi
Choisir ses sources de confiance et en prendre le contrôle
Distinguer les 3 types de peur
S'inspirer des meilleurs

Activités : Défi 7 Jours pour Performer sous la Pression, sa banque de sources de confiance, le contre-exemple, le journal des succès, le C.V. de confiance, technique pour créer un boost de confiance en 3 minutes, l'échelle de l'affirmation de soi

DUREE

3 jours

PUBLIC

Entraîneurs, coach sportif, préparateurs mentaux et toutes personnes encadrant des athlètes (kiné, sophrologue...), athlètes eux-mêmes

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des jeux de rôles, des exercices de groupe, des moments de construction et de pratique.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.





LES HABILTES CLEFS DU LEADER

Déterminer son style de leadership
 Développer trois habiletés clés de la performance, en lien avec le leadership et la communication
 Analyser, préparer et créer la cohésion d'équipe
 Utiliser les techniques d'impact pour augmenter le niveau d'engagement et d'adhésion dans le coaching
 Combativité
 Perfectionnisme
 Identité sociale
 Cohésion sociale et cohésion opératoire
 Le Modèle Systémique de la Performance
 L'influence des relations inter-personnelles / inter-groupes

Activités : Questionnaire « Quel est ton style de leadership », activité sur les valeurs d'équipe, exercice de visualisation empathique de la PNL, gérer la défaite et les conflits en sport, fiche Momentum sur l'activation et les trois types de communication, les 5 erreurs à ne pas faire en tant qu'entraîneur, mises en pratique, Les Jeux Psychologiques

CONSTRUIRE UNE ROUTINE PRE-COMPETITION EN 3 ETAPES

Bâtir un plan de saison en préparation mentale
 Les routines
 PPP et FLOW (caractéristiques, attitudes et plan d'action, visualisation)
 Créer un rituel de résilience
 L'appréciation et la gratitude
 Initiation à l'Ayurveda (Vata – Pitta – Kapha)

Activités : Fiche – Les urgences émotionnelles, Le plan mental pré compétition, Le plan mental pour le jour J, questionnaire présaison d'auto-évaluation des habiletés mentales, Activité de l'état d'esprit de performance, créer un rituel de résilience, test visuel – auditif – kinesthésique (VAK), le cahier de visualisation, fiche d'analyse post-compétition, trousse d'analyse post-compétition

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

