

# Préparation mentale niveau 1

## Professionnalisation au métier de préparateur mental

### Objectifs

A l'issue du module 1 de technicien, les étudiants seront capables d'intervenir avec une problématique individuelle dans la recherche de performance. Plus spécifiquement, vous serez :

- capable de circonscrire le domaine d'intervention en PM et de connaître votre champs de compétences pour agir sereinement
- capable de réfléchir à une demande en fonction du client et de votre savoir théorique, savoir-faire et savoir-être
- capable d'utiliser les connaissances scientifiques, méthodologiques et les outils les plus appropriés au client et à sa demande
- capable de mener un entretien et d'évaluer des compétences psychologiques en lien avec la demande
- capable d'utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider le client dans son évolution
- capable de développer et entraîner des compétences psychologiques

### Public Visé

Entraîneur, éducateur sportif, coach sportif, préparateur physique et tous autres professionnels de l'accompagnement qui sont désireux d'accompagner des problématiques d'optimisation de la performance sportive ou professionnelle

### Pré Requis

- Disposer d'une expérience certaine dans l'accompagnement
- Avoir un réel intérêt pour la dimension psychologique de la performance
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie

### Objectifs pédagogiques

questionnaires évaluatifs des connaissances, étude de cas, participation

### Méthodes et moyens pédagogiques

- cours théoriques en présentiels et distanciels
- contenu média
- jeux de rôle, travaux pratiques
- ateliers réflexifs
- plateforme en ligne
- psychoéducation.

### Moyens Pédagogiques E-Learning

### Qualification Intervenant(e)(s)

Docteur en psychologie du sport

### Blocs de Compétences

1. Connaître le contexte d'intervention du préparateur mental
2. Identifier les leviers d'action, maîtriser les outils de la préparation mentale et comprendre leur intérêt pratique et scientifique. S'approprier des connaissances, des outils et des techniques afin d'accompagner toutes les personnes désireuses d'atteindre un objectif de performance.
3. Agir en professionnel de l'accompagnement de la dimension mentale. Développer un savoir-être et un savoir-faire indispensable pour débiter professionnellement dans la pratique de la préparation mentale.
4. Savoir prendre en charge une demande individuelle.

## Les + métier

Evaluer, accompagner et développer des compétences psychologiques individuelles clefs telles que l'imagerie mentale, la motivation, la confiance en soi, le dialogue interne, l'attention et la gestion du stress.

Etre capable d'accompagner à la mise en place de routine pré-performance.

Les + métier : Acquérir une réelle compétence dans l'évaluation, la méthodologie de l'accompagnement et la mise en place d'une stratégie d'intervention pour vous permettre d'accompagner des individus à optimiser leur potentiel en vue de réaliser une performance.

Pour ce faire, vous apprendrez à utiliser un outil psychométrique d'évaluation des compétences psychologiques, à conduire un entretien

## Méthodes et modalités d'évaluation

questionnaires évaluatifs des connaissances, étude de cas, participation

## Modalités d'Accessibilité

Nous contacter

 **Assiduité**  
140.00 Heures

**Effectif**  
12

## Tarifs (net de taxes)

Inter (Par Stagiaire) : 3 100.00

Intra (Par Jour) : Nous consulter

Tarif Adhérent Inter 4 500.00 €
---------------------------------------

Dont 105.00 Heures en présentiel



Contactez-nous !

Thierry CABRITA  
gérant

Tél. : 0950471020  
Mail : contact@irhtb.fr