

Préparation mentale: du bien être à la performance

Mobiliser les compétences mentales spécifiques pour permettre de performer

Objectifs

1. Connaître le domaine d'intervention du préparateur mental.
2. Acquérir et développer une posture professionnelle adéquate.
3. Savoir s'appuyer sur des recherches scientifiques pour garantir l'efficacité de son intervention.
4. Acquérir une réelle compétence dans l'évaluation psychométrique.
5. Utiliser une méthodologie et une stratégie de l'accompagnement individuel et collectif.
6. Savoir accompagner des individus et des collectifs quel que soit leur domaine d'activité (sport, musique, art et entreprise).

Public Visé

- Psychologue, coach, consultant, hypnothérapeute, sophrologue...
- Coach sportif, préparateur physique, éducateur sportif, sportifs ou anciens sportifs de haut niveau
- Salariés travaillant dans des situations exigeantes : policier, militaire, sapeur-pompier, guide de haute montagne, pilote d'avion, etc.
- Étudiants en psychologie, STAPS ou management

Pré Requis

- Avoir un réel intérêt pour l'optimisation de la performance
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie
- S'investir dans un environnement de performance (sportive ou professionnelle)
- Avoir un réel intérêt pour l'optimisation de la performance
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie
- S'investir dans un environnement de performance (sportive ou professionnelle)

Objectifs pédagogiques

- Être capable de circonscrire le domaine d'intervention en PM et de définir son champs de compétences et d'action pour agir sereinement
- Être capable d'utiliser plusieurs postures (coach, consultant, formateur) pour aider le client dans son évolution
- Être capable de comprendre et reconnaître des mécanismes psychologiques favorisant ou empêchant la réalisation d'un objectif
- Être capable d'utiliser les connaissances scientifiques, méthodologiques et les outils les plus appropriés pour objectiver son intervention
- Être capable de mener un entretien stratégique et de détermination d'objectif
- Être capable d'évaluer et entraîner des compétences psychologiques en mobilisant les techniques adaptées
- Être capable d'accompagner des individus, des équipes et des staffs
- Être capable de développer une démarche d'amélioration continue et de co-construire les outils clefs avec et pour vos clients

Méthodes et moyens pédagogiques

- Cours théoriques, cours à distance, contenu média, jeux de rôle, travaux pratiques, ateliers réflexifs, brainstorming, débat, photolangage, analyse de la pratique, pédagogie par l'exemple, exercices supervisés et retour d'expérience.
- Tutorat de stage

Parcours pédagogique

La psychologie et l'apprentissage d'outils, techniques et stratégies rythment les 13 modules du parcours (196 heures de formation présentiel) pour consolider votre expertise et faire de vous un spécialiste de l'accompagnement en PM pour aider vos clients à optimiser leur performance. Que ce soit dans le domaine du sport, de la musique, de l'art et de l'entreprise, la formation est pensée pour que vous développiez pas à pas une expertise dans plusieurs thématiques d'intérêt :

- cognitive (entre autres : attention, concentration, prise de décision, imagerie mentale),
 - émotionnelle (entre autres : gestion du stress et des émotions, intelligence émotionnelle, confiance en soi),
 - sociale (entre autres : cohésion, leadership, relation entraîneur-entraîné et communication),
 - comportementale (entre autres : routine pré-performance, planification, engagement, activation)
- Les plus de votre formation:
- 7 mois de formation
 - 60% pratique et 40% théorique
 - 300 heures de formation (présentiel, e-learning, stage et tutorat)
 - + de 60 outils et techniques
 - 13 modules différents (1 à 3 jours)
 - Témoignages d'athlètes, intervenants venant de la recherche, de la haute-performance et de situations professionnelles exigeantes.
 - 2 certifications : coaching (International Association of Coaching Institutes) et préparation mentale.
 - Accès à 14 heures d'Analyse de la Pratique Professionnelle (APP) suite à votre formation pour réfléchir à sa posture et trouver des clés d'accompagnement avec ses clients.

Qualification Intervenant(e)(s)

Docteur en psychologie du sport
préparateur mental

Le parcours de formation en préparation mentale vous permet d'accompagner des individus et des collectifs investis dans le domaine de la

Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaires de connaissances, étude de cas, analyse de situations, exercices pratiques
- Echanges et feedbacks réguliers
- Stage d'accompagnement pour des individus ou/et des collectifs (40 heures)
- Rapport de stage

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

224.00 Heures
28 Jours

Effectif

groupes de 4 à 12 personnes



Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant

Tél. : 0651545101
Mail : contact@irhtb.fr