

Hypnose et sport

Hypnose et auto-hypnose : comment mobiliser et utiliser cet état modifié de conscience comme un levier de performance sportive et de bien-être ?

Objectifs

1. Acquérir, développer et/ou actualiser vos connaissances sur l'hypnose dans un contexte de performance
2. Comprendre (intérêts et limites) l'hypnose dans un contexte de performance
3. Acquérir et développer des approches, des techniques, des stratégies efficaces et simples
4. Développer et évaluer l'efficacité de votre intervention en hypnose
5. Développer un parcours type pour favoriser l'auto-hypnose chez vos clients
6. Partager une réflexion et des bonnes pratiques sur l'intelligence et l'efficacité collective

Public Visé

Psychologue, coach, consultant, coach sportif, préparateur physique, éducateur sportif, étudiants en psychologie ou STAPS et tous autres professionnels de l'accompagnement qui sont désireux d'accompagner des problématiques d'optimisation de la performance et du bien-être sportif ou professionnel.

Pré Requis

- Avoir au minimum le niveau Technicien en hypnose
- Avoir un réel intérêt pour la dimension psychologique de la performance et du bien-être
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie et la démarche d'évaluation

Objectifs pédagogiques

A l'issue du module vous serez capable de:

comprendre l'influence de l'hypnose sur les performances et les compétences mentale impliquées dans la performance, mobiliser et d'utiliser des modèles théoriques issus de la psychologie pour guider vos recommandations, mettre en place des techniques d'hypnose en rapport avec le contexte de la performance, déployer une stratégie d'intervention individualisée pour que le client devienne autonome en auto-hypnose vis-à-vis de son objectif et de son besoin, prendre en considération des indicateurs de progression et de réussite, utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider vos clients, connaître votre champs de compétences pour agir sereinement

Méthodes et moyens pédagogiques

cours théoriques (présentiel et distanciel)
contenu média,
travaux pratiques, jeux de rôle,
ateliers réflexifs, brainstorming, photolangage,

Qualification Intervenant(e)(s)

Docteur en psychologie du sport
préparateur mental

Parcours pédagogique

« [...] le cerveau hypnotisable, même hypnotisé, est comme n'importe quel autre cerveau - mais en mieux » (John Kihlstrom, professeur émérite en psychologie, Université de Pennsylvanie).

Les athlètes sont continuellement en recherche de performance pour élever leur niveau. Pour certains, l'accès à une carrière professionnelle représente un objectif important. Ceci dit, plus les athlètes deviennent forts et plus ils font face à de nombreux stressseurs et des enjeux importants. La pression psychologique augmente pouvant conduire à des revers sur la santé mentale. Or, l'hypnose peut conduire à toute une série de bienfaits comme aider les athlètes à se détendre pendant l'entraînement et la compétition et les aider à contrôler leurs émotions (exemple : l'anxiété), les tensions et à gérer le stress. D'autre part, l'hypnose est efficace pour améliorer les performances dans plusieurs sports tel que le basket-ball, le golf, le football et le badminton. Par exemple, une intervention d'hypnose de 10 minutes peut améliorer la précision du lancer lors d'un test de balle de tennis jusqu'à une semaine après l'intervention.

Véritable atout dans votre manche et celle de l'individu qui l'utilise, l'hypnose est aujourd'hui un outil de plus en plus valorisé par les recherches scientifiques. Ce module va donc vous partager l'ensemble des connaissances sur le sujet de l'hypnose en lien avec la performance. L'idée est de vous donner des connaissances solides pour asseoir votre posture et guider votre pratique en lien avec des individus en quête de performance. Vous allez également apprendre à agir rapidement car un athlète à l'entraînement ou en compétition n'a bien souvent pas 1 heure. Il faut savoir agir vite, en quelques minutes et c'est bien évidemment possible.

Formation hybride incluant temps en présentiel sur 3 jours (21 heures) et accès à du contenu sur notre plateforme en ligne Moodle. Cette formation vous permet d'acquérir et développer votre réflexion et votre stratégie d'intervention en ce qui concerne l'hypnose dans un contexte de performance. Vous développerez vos connaissances théoriques et pratiques pour proposer et développer des outils/techniques/stratégies en lien avec l'hypnose et l'auto-hypnose dans un contexte de performance.

Lorsque vous êtes inscrit au module, vous avez accès au contenu du module et des contenus médias ainsi qu'à des questionnaires en ligne évaluant notamment vos progrès et ce quel que soit l'endroit où vous êtes. Cela vous permet notamment de prendre connaissance des éléments qui seront abordés et donc de vous sentir plus à l'aise avec le sujet lors du module en présentiel.

Acquérir une réelle compétence en ce qui concerne l'utilisation de l'hypnose et auto-hypnose dans un contexte de performance afin de proposer

Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

Durée

21.00 Heures

3 Jours

Effectif

groupe entre 4 et 12 personnes



Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant

Tél. : **0651545101**
Mail : **contact@irhtb.fr**