

Imagerie mentale: du bien être à la performance

L'imagerie mentale comme levier de performance et de bien-être : outil pratique issu de la psychologie du sport appliquée en préparation mentale.

Objectifs

1. Acquérir, développer, actualiser vos connaissances sur l'imagerie mentale.
2. Comprendre, utiliser et maîtriser les principes de l'imagerie mentale appliquée.
3. Développer et mesurer la capacité d'imagerie mentale des personnes accompagnées.
4. Partager une réflexion et des bonnes pratiques sur l'utilisation de l'imagerie mentale.
5. Connaître et s'entraîner à différentes formes d'imagerie mentale.

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 un réel intérêt pour la dimension psychologique de la performance
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie

Objectifs pédagogiques

A l'issue du module vous serez capable d'intervenir avec une problématique individuelle ou dans le cadre d'une sensibilisation collective. Plus spécifiquement, vous serez :

- Capable d'utiliser les connaissances scientifiques, méthodologiques et les outils les plus appropriés au client et à sa demande
- Capable d'évaluer la capacité d'imagerie mentale à travers des questionnaires validés scientifiquement
- Capable de proposer une intervention en utilisant spécifiquement l'imagerie mentale et une approche co-construite avec le client
- Capable de développer et entraîner cette compétence psychologique
- Capable d'utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider le client dans son évolution
- Capable de 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,
- exercices supervisés.

Parcours pédagogique

L'imagerie mentale permet aux individus qui l'utilisent de pouvoir, entres autres, être capable de développer un apprentissage technique, se préparer à une échéance, anticiper des réactions vis-à-vis de situations spécifiques, de consolider sa mémoire, d'optimiser une performance motrice et une prise de décision. Elle est également utilisée en réponse à une blessure ou à la gestion de la douleur. Actuellement, cette technique fait l'objet de nombreuses recherches et d'applications concrètes. Reste que cette technique s'entraîne et s'utilise au mieux au travers de « bonnes pratiques ». Les connaître revient à savoir tirer partie de l'imagerie mentale pour mieux accompagner vos clients.

Cette formation entend aborder l'imagerie mentale au regard des connaissances actuelles et des préconisations scientifiques. Au-delà, l'intervenant fera le parallèle entre théorie et pratique de terrain pour assurer la transférabilité des connaissances à des accompagnements concrets.

Formation hybride incluant temps en présentiel sur 2 jours (14 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. Vous développerez vos connaissances théoriques et pratiques pour appliquer les stratégies d'intervention les plus adaptées à votre accompagnement et aux objectifs de vos clients. Vous comprendrez comment, pourquoi et dans quel contexte l'imagerie mentale à un intérêt.

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.

Qualification Intervenant(e)s

Docteur en psychologie du sport
Préparateur mental

Acquérir une réelle compétence en préparation mentale via l'évaluation, la méthodologie de l'accompagnement et la mise en place d'une stratégie d'intervention sur l'imagerie mentale. Vous pourrez accompagner des individus à optimiser leur potentiel. Pour ce faire, vous apprendrez à utiliser un outil psychométrique, à proposer et co-construire une stratégie individualisée tout en utilisant différentes postures (consultant et

Méthodes et modalités d'évaluation

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

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

Durée

14.00 Heures
2 Jours

Effectif

groupes entre 4 et 12 personnes



Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant

Tél. : 0651545101
Mail : contact@irhtb.fr