PMStr

Gestion du stress du sportif

Mieux comprendre le stress pour mieux agir dessus: des modèles théoriques aux outils pratiques issus de la psychologie du sport appliquée en préparation mentale

Objectifs

1. Acquérir, développer, actualiser vos connaissances sur le stress
2. Comprendre, utiliser et maitriser les principes clés de la gestion du stress
3. Faire prendre conscience de l'influence du stress sur les émotions, le comportement et les perceptions des personnes accompagnées
4. Evaluer à l'aide d'outil psychométrique, validé scientifiquement, la balance stress-récupération
5. Proposer des techniques psychocorporelles de gestion du stress
6. Partager une réflexion et des bonnes pratiques

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
- Capable de proposer des outils/techniques/stratégies approprié.e.s au client
- Capable de proposer une intervention en utilisant des outils spécifiques à la gestion du stress en co-construction avec le client
- Capable de développer et booster les facteur protecteurs contre le stress pour optimiser performance et de bien-être
- Capable d'utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider le client dans son évolution
- Capable de connaitre 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.

Qualification Intervenant(e)(s)

Docteur en psychologie du sport

Parcours pédagogique

Le stress est commun, connu de tous, vécu par tout le monde et indispensable à notre survie. Le stress est le sel de la vie. Il se décrit comme processus d'adaptation physique et psychologique. Il peut se définir comme un « *processus dynamique qui produit de l'anxiété, lorsque la situation est perçue comme menaçante* » (Lazarus et Folkman, 1984). Ce processus met en action plusieurs mécanismes: l'attention, l'évaluation cognitive, les réponses (comportementales, émotionnelles et cognitives) et les stratégies de régulation qui contribuent à réguler la menace perçue. Au-delà d'un certain point, l'anxiété a des répercussions délétères sur l'organisme, le cerveau et donc sur notre manière de faire-face aux situations. En revanche, une certaine quantité peut être indispensable pour chercher et utiliser des ressources, monter en compétence et devenir plus efficient. Gérer le stress revient à trouver des leviers d'action pour rééquilibrer le système, mais comment ?

Comment aider les individus à faire-face plus efficacement au processus de stress et apporter des clés de compréhension et d'action ? Comment faire dans un environnement exigeant.

Ce module de formation partage avec vous les études sur le stress afin de mieux comprendre ses déterminants et ses effets sur la performance et le bien-être. Au-delà, il s'agira bien évidemment de pouvoir l'évaluer (questionnaires psychométriques validés scientifiquement) et surtout d'agir dessus. Ce module vous dévoilera les leviers d'action possibles et les recommandations pour que vous puissiez proposer un accompagnement efficace dans ce domaine. Ces connaissances représentent un guide intéressant pour nos accompagnements et pour tirer parti de ce processus d'adaptation.

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 pour appliquer les stratégies d'intervention issus de la psychologie du sport et de la performance dans le but de proposer à vos clients une gestion du stress adaptée.

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.

A l'issue de cette formation vous serez en mesure de préconiser et développer des techniques de gestion du stress pour les personnes que vous accompagnez. Vous saurez justifier et programmer des séances individualisées.

Institut Régional Hypnose et Thérapies Brèves - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 26 21 03484 21

Version : PMStr-20230328

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 la gestion du stress. 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

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 de 4 à 12 personnes

Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant
Tél. : 0651545101
Mail : contact@irhtb.fr