

Sophrologie et Préparation mentale

Ce perfectionnement sur 3 jours a pour objectif de transmettre des éléments concrets et pratiques afin d'accompagner des sportifs grâce à la sophrologie.

L'accent sera mis sur l'ensemble des apports spécifiques de la sophrologie sportive auprès d'un athlète.

Un chapitre sera consacré à la connaissance des paramètres indispensables à la performance.

Objectifs

- CONNAÎTRE les principes de base de la préparation mentale.
- CONNAÎTRE et maîtriser les techniques spécifiques de la sophrologie sportive.
- SAVOIR PRÉSENTER la sophrologie sportive à un athlète.
- SAVOIR mettre en place le suivi d'un athlète.

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Benjamin Mayeux

DATES - 2 SESSIONS

19-21 octobre 2021
4-6 octobre 2022

TARIFS

Référentiel :
820 euros
Préférentiel :
655 euros



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Historique et genèse de la sophrologie sportive et de la préparation mentale
- Les bases de la préparation mentale du sportif
- La démarche en préparation mentale
- Tests et entretien de départ
- Champ d'intervention de la sophro-pédagogie sportive

JOUR 2

- La cohésion d'équipe
- La confiance en soi, comment y accéder
- Les techniques spécifiques et l'échauffement sophrologique sportif
- La visualisation

JOUR 3

- Études de cas
- Le stress et son rapport à la performance
- Les apports de la sophrologie pour le sportif blessé
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 3 études de cas.