



Formation préparation mentale pour praticien.nes en hypnose

ORGANISATION :

Présentiel

DUREE :

119 heures

PRE-REQUIS

Une formation en hypnose d'au moins 200h.

FORMATEUR

Jonathan BEL LEGROUX, Véronique DANIEL,
Kévin JUHEL

LIEU

Campus Paris - Annexe -
27 rue de Fontarabie
75020 PARIS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les enjeux psychologiques et les leviers d'action en préparation mentale du sport
- Adapter les techniques hypnotiques et apprendre l'hypnose rapide pour accompagner les sportifs
- Acquérir les outils de sophrologie, méditation, respiration pour la performance
- Développer une posture de travail de préparateur mental et un cadre professionnel dans l'environnement de la performance
- Connaître l'entraînement physique, mental et l'accompagnement sur la durée
- Agir auprès de différents publics et dans différents contextes
- Transmettre une expertise pour une profession.

DESCRIPTION / CONTENU

Présentiel

Jour 1: Historique de la PM, logique interne et mentale des activités physiques et sportives

Jour 2: Les techniques d'entretiens en PM

Jour 3: Les différents outils de la PM et l'action sur le dialogue interne de performance

En présentiel:

J4: Les techniques d'hypnose rapide adaptées au monde de la performance

J5: Apprendre à faire une détermination d'objectif rapide

J6: La vision programme et agir sur les stratégies de prises de décision de l'athlète

J7: Les réflexes archaïques en préparation mentale

En présentiel:

J8: Accompagne le sportif avec les outils de sophrologie

J9: Régulation émotionnelle du sportif et récupération avec la sophrologie

J10: Confiance, motivation et activation

J11: Méditation, respirations et performance

En présentiel :

J12 : Préparer le flow pour la performance et le présent pour l'action

J13: L'identité du champion et travail motivationnel en PM

J14: Entraînement physique et entraînement mental : la combinaison de la réussite

J15 : L'imagerie motrice et la performance mental : neurosciences appliquées en action

J16: Les dérives du sport et la professionnalisation. Le sport adapté et le handi sport. Le sommeil et la performance

En présentiel

J17: Examen pratique de validation de cursus.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

Un livret de formation est délivré à chaque formation, avec une frise des savoirs, afin d'auto-évaluer ses connaissances.

MODALITES D'EVALUATION

En plus des plénières avec toute la promotion, réservées aux explications théoriques et aux démonstrations, chaque après-midi de formation se fait en classe de 10 à 15 personnes avec un assistant de formation attiré présent pour évaluer les exercices, répondre à toutes les questions, individualiser le suivi et vous offrir ainsi les conditions idéales pour progresser.

L'évaluation se fait en continu sur la base d'exercices pratiques tout au long du module, permettant de valider la compréhension et l'intégration des objectifs pédagogiques avec des échanges et des retours réguliers des formateurs. Leur priorité est de former des accompagnants exigeants et créatifs dans leur pratique.

