



IPM - Les bases de la préparation mentale

ORGANISATION :

À distance

DUREE :

24 heures

PRE-REQUIS

Ouvert à toutes et tous

FORMATEUR

DESCRIPTION / CONTENU

Jour 1 : La communication efficace, et le rapport PM / athlète

Jour 2 : Suggérer et induire

Jour 3 : Techniques hypnotiques et système de feedback de travail

Jour 4 : Conditionnement opérant et déconditionnement émotionnel

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

L'évaluation se fait en continue 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.

