



IPM action

ORGANISATION :

Mixte

DUREE et TARIF :

75 heures / 1490 €

PRE-REQUIS

Ouvert à toutes et tous

FORMATEUR

BEL LEGROUX Jonathan

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Acquérir les bases essentielles de la préparation mentale

Une première approche de l'entretien pour la fixation d'objectifs efficaces, des mécanismes émotionnels et décisionnels du sportif, et des changements d'état de conscience notamment avec l'hypnose forment le socle de ce premier module de formation.

Connaître les enjeux psychologiques et les leviers d'action en préparation mentale du sport

À l'aide de différentes techniques de questionnement et d'entretien tout en vous appuyant sur des modèles scientifiques, vous pourrez personnaliser vos accompagnements pour les rendre uniques et pertinents.

Orienter sa communication vers l'autre et sa performance

À travers un travail sur la suggestion, l'observation et l'adaptation à autrui, les participants apprennent à orienter leur communication vers l'autre, à établir un rapport de confiance et à développer une communication au service de l'accompagné.

Comprendre et manier quelques leviers hypnotiques

La pratique de l'hypnose étant avant tout une technique de communication et de suggestion, les débuts passent par un apprentissage technique précis, permettant de comprendre et de manier les principaux leviers hypnotiques : capter et conduire l'attention, développer l'imagination, générer des réactions inconscientes.

Savoir préparer et conduire une séance de préparation mentale

Poser un cadre éthique, questionner les représentations d'une problématique, découvrir les leviers de motivation et aborder la notion de résistance au changement. Connaître ses limites d'interventions, les respecter et œuvrer vers l'autonomie du sportif.

Acquérir et maîtriser les outils efficaces de préparation mentale

Questionnements, méditation, imagerie mentale et motrice, respirations, hypnose seront enseignées à travers des outils simples et adaptables à votre métier et à la demande de l'athlète.

Développer une posture de travail vous permettant d'utiliser vos compétences en préparation mentale

La posture professionnelle est garante de l'efficacité de l'usage de outils. Dans le cadre sportif, que ce soit avec des athlètes mineurs, ou plus âgés, fortement médiatisés ou plus confidentiels, votre posture sera une qualité à développer.

DESCRIPTION / CONTENU

Jour 1 : Technique de communication et utilisation de l'imagerie mentale

Jour 2 : Imagerie hypnotique

Jour 3 : Utilisation de l'imagerie et de l'hypnose avec un athlète

Jour 4 : Les techniques d'entretien pour préparer une intervention

Jour 5 : Gestion des émotions et utilisation

Jour 6 : Travailler avec un comportement

Jour 7 : La motivation et l'identité du sportif

Jour 8 : Les prises de décisions

Jour 9 : Chronos et la gestion des pensées pour la concentration

Jour 10 : Techniques d'Hypnose Rapide

Jour 11 : Posture et techniques avancées d'intervention rapide

Jour 12 : Pratique de la Préparation Mentale Intégrée sur le Terrain

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.