

IPM SPORT

Hypnose et sport

ORGANISATION :

Mixte

DUREE ET TARIF :

39 heures / 800 €

PRE-REQUIS

Certification de praticien en hypnose validée par l'ARCHE ou un minimum de 200 heures de formation en Hypnose Ericksonienne pour les personnes ayant été formées dans une autre école.

FORMATEUR

BEL LEGROUX Jonathan

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Acquérir les bases essentielles de la préparation mentale

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

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

A 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

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 les principaux leviers et patterns hypnotiques

Les praticiens en hypnose chevronnés apprécieront l'aspect « rapide » du travail hypnotique. Les inductions brèves seront étudiées, ainsi qu'un usage efficace du maniement de la suggestion. L'idée est d'utiliser le cursus de base du praticien pour aller vers une forme d'hypnose épurée, simple, ou chaque action de l'opérateur va vers la performance. Les stagiaires sauront adapter les techniques hypnotiques à la demande, même en cas de manque de temps. Cette forme de pratique sera soutenue par une posture différente de celle de la pratique en cabinet. Ce qui permettra de gagner en liberté dans leur métier initial, tout en découvrant une nouvelle profession.

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. Fonctionner en équipe avec un staff d'athlète, dans un collectif de professionnel de la performance. Connaître ses limites d'interventions, les respecter et œuvrer vers l'autonomie du sportif.

Développer une posture de travail de préparateur mental et un cadre professionnel dans l'environnement de la performance

La posture professionnelle est garante de l'efficacité de l'usage des 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. Elle sera l'image de vos valeurs, et de l'éthique de votre profession.

Agir auprès de différents publics et dans différents contextes

Connaître les différents publics concernés par la préparation mentale : handi sport, sport adaptés, amateurs et professionnels. Connaître les moyens de pratiquer la PM professionnellement dans différents contextes : distance, manque de temps, veille de compétition...

DESCRIPTION / CONTENU

Jour 1 : La motivation et l'identité du sportif

Jour 2: Les prises de décisions

Jour 3 : Chronos et la gestion des pensées pour la concentration

Jour 4 : Techniques d'Hypnose Rapide

Jour 5 : Révision et Posture dans la Haute Performance

Jour 6 : 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'ÉVALUATION

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.