Coaching mental sportif (mental training) - Séance d'information gratuite en visioconférence

2 h Gratuit

Public

Toute personne travaillant dans le monde sportif : animateur, entraîneurs, personal trainers...

Objectifs

Le coaching mental sportif est le volet psychologique de la préparation d'un athlète.

il s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques.

Outre la notion d'entraînement mental, qui vise à entraîner les aptitudes mentales, le coach est également un préparateur mental qui prépare l'athlète à une compétition en particulier.

Le rôle du coach mental sportif touche aussi bien aux stratégies mentales de la réussite qu'aux relations entraîneur/entraîné, à la gestion de la motivation, des conflits etc.

Lors de cette séance d'information , l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation *(https://www.formation-continue.be/product/3358)* de Coach mental sportif (mental training) sera détaillé.

Un moment de questions-réponses sera prévu.

Nous vous invitons à vous y inscrire via le bouton « *Commander cette formation* ».

Cette séance d'information est gratuite. Elle requiert néanmoins une inscription.

Le coaching mental sportif est le volet psychologique de la préparation d'un athlète.

il s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques.

Outre la notion d'entraînement mental, qui vise à entraîner les aptitudes mentales, le coach est également un préparateur mental qui prépare l'athlète à une compétition en particulier.

Le rôle du coach mental sportif touche aussi bien aux stratégies mentales de la réussite qu'aux relations entraîneur/entraîné, à la gestion de la motivation, des conflits etc...

Programme

- Introduction: Le mental training, Ami ou Ennemi?
- Base théorique: marquer le territoire du mental
- En situation de stress
- Qu'est-ce que le mental?
- Le mental dans le sport, quelle différence?
- Qu'est-ce que le harcèlement?
- Peut-on manipuler?
- Que dit notre corps (non verbal)?
- La puissance des émotions
- Comment apprivoiser la douleur?
- Psychologie sociale: "L'effet de meute"

- Les ports individuels // les sports collectifs, la différence?
- Qu'est-ce que la "motivation"?
- Comment la diététique influence-t-elle notre mental?
- Les religions et les croyances facteurs de réussite ou d'échec?
- Comment désactiver l'impuissance apprise?
- Pourquoi les pratiquants d'arts martiaux sont-ils si forts mentalement?
- Le mental peut-il nous guérir?
- Quelles sont les limites du mental training? Le surentrainement mental // physique
- L'influence de la presse sur le mental

L'approche pédagogique allie les explications théoriques ainsi que les mises en situation pratiques au travers d'exercices physiques et stratégiques que le formateur a pu approcher de par sa pratique des arts martiaux.

Informations pratiques

Droit d'inscription
Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.

Horaires
Liège
- Le 20 janvier 2023
  De 10 à 12h

Certificat - Attestation
Attestation de participation.

Aides sectorielles à la formation
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation *(http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation)*

Coaching mental sportif (mental training) - Séance d'information gratuite en visioconférence - Le vendredi 20 janvier 2023, Liège

Organisation

Séance d'information gratuite par visioconférence le vendredi 20 janvier 2023 de 10h à 12h.

Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be

Renseignements

Téléphone : 04/229 84 60

€ Pas de droits d'inscription

Dates de formation
Le vendredi 20 janvier 2023

Horaire
De 10 à 12h

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

Formateur
Jacques Debatty, sportif de haut niveau, entraîneur en arts martiaux, il met son savoir et son expérience au service de la formation depuis plusieurs années.