

# Coaching mental sportif (mental training):#3058

 150 h

## 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.

*Cette formation est agréée Chèques-Formation sous le numéro 3058 : en voici le lien direct : [fiche agréée chèque-formation](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/7035699b-0098-4d30-a681-56d541c03ef4). (<https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/7035699b-0098-4d30-a681-56d541c03ef4>)*

*Cette fiche se retrouve dans le [Catalogue wallon des formations](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations) (<https://www.leforem.be/catalogue-des-formations>) et vous pouvez aussi utiliser le numéro d'agrément dans la recherche par mot-clé. Le titre de la formation peut varier d'un catalogue à l'autre, sans incidence sur la validité du numéro d'agrément.*

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.

Séance d'information gratuite le 20 janvier en visioconférence. **Inscription obligatoire via ce lien (<https://www.formation-continue.be/product/3854>)**

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **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>)