



FORMATION

PRÉPARATION MENTALE 2

DES OUTILS POUR PRÉPARER L'AVENIR, FIXER DES OBJECTIFS, AUGMENTER LA MOTIVATION ET LA CONFIANCE DE VOS ATHLÈTES. DES OUTILS DIRECTEMENT UTILISABLE POUR AUGMENTER LA PERFORMANCE DES SPORTIFS QUE VOUS ACCOMPAGNEZ.

La confiance est la base de toute action humaine. Comment la développer, quels sont les leviers essentiels ? Quelle est la corrélation entre la motivation et les objectifs ? Trouvez les mots pour inspirer vos athlètes et les faire rêver.

DATE : 26 septembre 2020

Public cible : Entraîneurs, coach et accompagnants de sportifs. Egalement les sportifs, acteurs de leur propre performance.

« La motivation est à la fois un outil, mais aussi un indicateur qui te montre que, peut-être, tu es en train d'aller vers le mauvais objectif. » David Laroche

FORMATION

PRÉPARATION MENTALE 2

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir des objectifs de manière efficace
- Définir et augmenter la motivation et la confiance de vos athlètes
- Ajoutez des détails à vos visualisations
- Analyse de pratique
- Introduction à la nutrition sportive

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse aux accompagnants de sportifs, à ceux et celles dont la posture impacte directement sur la performance des athlètes. Exemple : Entraîneur(e)s, coach(e)s, accompagnant(e)s, parents de compétiteurs. Cette formation va également apporter aux sportifs des outils et techniques qu'ils pourront appliquer directement. Prérequis : Formation Préparation Mentale 1.

PÉDAGOGIE

La formation est limitée à 15 personnes. Elle comporte des explications théoriques, des démonstrations d'outils et des moments d'analyse de pratique coaching en groupe.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- La motivation
- La confiance
- La détermination d'objectif
- Outils de visualisation
- Analyse de pratique
- Introduction à la nutrition sportive

FORMATRICE

Être et Grandir a été créé par Mélanie Jaquet, entrepreneuse, préparatrice mentale et coach. Riche de son parcours de sportive de niveau international, puis entraîneuse, elle possède une expérience étendue de la vie des sportifs. Elle accompagne des sportifs qui désirent améliorer leurs capacités mentales et atteindre leur maximum de performance. Elle intervient dans différents clubs ou associations sportives, en accompagnant les équipes ou sportifs ou en donnant des formations.

Elle est passionnée par le développement maximal des capacités chez l'être humain, et ceci dès l'enfance. Dans ce sens, elle se forme régulièrement sur des techniques liées aux neurosciences, à la PNL ou la préparation mentale, au sein de divers écoles ou en autodidacte.



MODALITÉS DE LA FORMATION

Dates : 26 septembre 2020

Durée : 6h

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00. Les participants prévoient un repas pour le repas de midi. Deux pauses de 20 minutes sont prévues en milieu de matinée et d'après-midi.

Lieu : Local de l'ACNG à Cernier

Formatrice : Mélanie Jaquet

Support de cours : Chaque participant-e repart avec un support de cours

Attestation : Chaque participant-e reçoit une attestation de participation

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font par l'ACNG.

