



CONFIANCE

MOTIVATION

OBJECTIFS

PRÉPARATION MENTALE - 2

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

DATE : 21 AOÛT 2021

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

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.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir des objectifs de manière efficace
- Expérimenter un outil de projection dans l'avenir
- Définir et augmenter la motivation et la confiance de vos athlètes
- Augmenter la puissance de vos visualisations
- Analyse de pratique

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-es, coachs, accompagnant-es, 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 exercices pratiques et de l'analyse de situations que vivent les participants dans leur pratique régulière.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Un modèle de mindset
- La motivation : Les critères pour la garder
- La confiance : L'augmenter pas à pas
- Objectifs : Les définir pour qu'ils vous motivent
- Visualisation : Les rendre puissantes
- Analyse de pratique

FORMATRICE

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 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 : 7h

Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. 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'Association Cantonale Neuchâteloise de Gymnastique (ACNG)

