



CYCLE DE PREPARATION MENTALE POUR LES ENTRAINEURS

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.

Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Connaître le cadre et la définition de la préparation mentale
- Apprendre à mieux se connaître en tant qu'entraîneur et analyser sa pratique
- Connaître son public pour mieux l'accompagner
- Développer son aisance relationnelle pour optimiser son expertise et renforcer la confiance et la motivation de son athlète
- Fixer des objectifs motivants et analyser les performances
- Maîtriser les premiers outils et techniques de préparation mentale : états Internes, stress, pensées, concentration...

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratiques et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces. L'analyse de sa pratique permettra à l'entraîneur de réfléchir sur son métier, son positionnement et sa motivation. Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle Supplémentaire à cette formation.

Organisation du cycle :

Le cycle de formation est progressif et s'étale dans la durée afin de permettre aux entraîneurs de pratiquer entre les journées de Formation.

Il compte 6 journées au total. Cependant vous pouvez ne choisir que les journées qui vous intéressent en fonction de votre niveau et besoin.

Un accompagnement individuel est envisageable sur demande avec une supervision sur le « terrain ».

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs cycle complet

1050 € Net

1500 € HT

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

6 journées en salle
6X1 journée avec intervalle
entre les journées de formation

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX ENTRAINER

Analyser sa pratique pour optimiser son efficacité

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.

Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Connaître le cadre et la définition de la préparation mentale
- Apprendre à mieux se connaître en tant qu'entraîneur et analyser sa pratique

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces. L'analyse de sa pratique permettra à l'entraîneur de réfléchir sur son métier, son positionnement et sa motivation. Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle Supplémentaire à cette formation.

Programme :

Présentation des participants et du formateur

Le cycle, les attentes et les travaux pratiques

Cadre et définition de la préparation mentale et psychologique

- ✓ Définition de la psychologie du sport
- ✓ Définition de la préparation mentale
- ✓ Les différents intervenants en psychologie du sport et préparation mentale
- ✓ Cadre d'intervention et mises en garde

Analyse de ma pratique d'entraîneur :

- ✓ Mon cadre d'intervention : poser un cadre efficace et constructif
- ✓ Mes atouts et fragilités
- ✓ Mes difficultés et axes de progrès
- ✓ Détermination d'un plan d'action personnel

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



MIEUX CONNAITRE LE PUBLIC ENTRAINE

Comprendre les particularités des personnes entraînées

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.

Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Connaître le cadre et la définition de la préparation mentale
- Apprendre à mieux se connaître en tant qu'entraîneur et analyser sa pratique

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces.

Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle supplémentaire à cette formation.

Programme :

Intervenir auprès de publics différents

- ✓ Les 7-11 ans
- ✓ Les adolescents
- ✓ Le public féminin
- ✓ Loisir et compétition
- ✓ Le haut-niveau

Apprendre à connaître ses athlètes

- ✓ Repérer les motivations et valeurs
- ✓ Connaître l'environnement de l'athlète
- ✓ Repérer les préférences psychologiques de son athlètes avec le MBTI® et les drivers.
- ✓ Cas pratique avec un de ses sportifs.

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



DEVELOPPER LA RELATION AVEC LE SPORTIF

Communiquer efficacement pour optimiser ses messages

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.
Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Connaître le cadre et la définition de la préparation mentale
- Apprendre à mieux se connaître en tant qu'entraîneur et analyser sa pratique

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces. Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle supplémentaire à cette formation.

Programme :

Les enjeux de la relation entraîneur – entraîné

Adopter la bonne posture afin de communiquer efficacement

- ✓ Autodiagnostic des positions de vie
- ✓ Trouver sa place face à son interlocuteur

Les présupposées de bases de la communication

- ✓ Interprétations et vision du monde
- ✓ Les 3 registres de communication
- ✓ Les feedbacks

Optimiser son aisance relationnelle

- ✓ Créer du lien
- ✓ Développer son écoute
- ✓ Poser les bonnes questions
- ✓ Les signes de reconnaissances
- ✓ Féliciter et recadrer

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



LES TROIS PILIERS FONDAMENTAUX

Prendre du recul, déterminer et analyser

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.
Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Connaître le cadre et la définition de la préparation mentale
- Apprendre à mieux se connaître en tant qu'entraîneur et analyser sa pratique

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces. Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle supplémentaire à cette formation.

Programme :

Etablir un 360° ou état des lieux

- ✓ Quand réaliser cet état des lieux
- ✓ La roue de la performance
- ✓ La conduite de l'entretien et les actions à mettre en place

Déterminer des objectifs motivants et un plan d'action

- ✓ Objectifs de résultats et de moyens
- ✓ La détermination d'objectif en 6 points
- ✓ Fixer les bons critères
- ✓ Le S.C.O.R.E
- ✓ L'objectif opérationnel

Analyser pour progresser

- ✓ Etablir de bons Feedbacks
- ✓ Débriefing pour progresser

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



Mobiliser ses ressources pour faire face aux situations délicates

Optimiser sa performance avec le bon état

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.

Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Appréhender le stress d'une manière positive
- Mobiliser ses ressources au quotidien
- Développer un discours interne positif

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces.

Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle supplémentaire à cette formation.

Programme :

Le stress, un état de la performance ?

✓ Les causes, mécanisme et conséquences du stress sur la performance individuelle et collective.

✓ Analyser son stress

✓ Gérer son stress et ses états interne avec :

- La respiration
- La relaxation
- Le training autogène
- L'ancrage ressource
- La visualisation

Développer un discours interne positif

✓ Nos pensées, amies ou ennemies ?

✓ Les pensées « parasites » et croyances limitantes

✓ Mettre en place un discours interne positif et des pensées « ressources »

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.



Développer la concentration et le langage du corps

Associer le corps et le mental

Public concerné :

Entraîneurs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel.

Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'une formation DE ou DES ou en complément de celle-ci.

Objectifs :

- Renforcer la concentration de son athlète pour une meilleure efficacité.
- Mettre en place un langage du corps adapté
- Développer des routines pour une performance optimale

Contenu et pédagogie :

Basée sur une alternance entre témoignages, théories, pratique et exemples concrets, cette formation donne une place centrale à l'entraîneur.

Les techniques et outils enseignés ont fait leurs preuves au plus haut-niveau et se veulent résolument pragmatiques et efficaces.

Les échanges entre entraîneurs donnent une dimension professionnelle supplémentaire à cette formation.

Programme :

Renforcer la concentration de son athlètes

- ✓ Un état de la performance sportive
- ✓ Les différentes formes de concentration
- ✓ Repérer ses fuites d'attention et mettre en place des parades

Mettre en place un langage du corps adapté

- ✓ Le triangle de la performance
- ✓ Faire prendre conscience de l'importance du langage du corps et des attitudes pour l'athlète et son adversaire.
- ✓ Attitudes positives et négatives ?
- ✓ Des outils pour chaque âge : le photo langage, vidéo, exercices terrains...

Mettre en place des routines de performance

- ✓ Des routines, pour quoi faire ?
- ✓ Construire des routines de performance avec son athlète

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

200 € net (particulier)

280 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

1 journée en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'**échange** entre entraîneurs - Une formation **courte** et **riche** en apports théoriques et pratiques qui rendra l'entraîneur plus **performant** dans son quotidien.