



MENTAL GAGNANT

Renforcer votre mental pour optimiser vos résultats

Public concerné :

Sportifs tous niveaux, toutes disciplines en sport collectif ou individuel
Cette formation peut-être proposée à un groupe d'une même discipline

Objectifs :

- Mieux se connaître pour être plus performant
- Appréhender autrement les événements en situation compétitive
- Gérer ses pensées, ses émotions et son stress
- Doper sa confiance et sa concentration

Contenu et pédagogie :

L'alternance entre les apports théoriques et les exercices pratiques permet l'acquisition rapide des outils et conseils.

Programme :

Définition de la préparation mentale

- ✓ Cadre et intervention
- ✓ Les préalables indispensables avant un travail mental

Les « deux piliers » d'un mental GAGNANT

- ✓ Rebondir après une victoire
- ✓ Faire face à l'échec et à la blessure

Les trois piliers fondamentaux : maintenir la motivation

- ✓ Etat des lieux
- ✓ Déterminer pour motiver
- ✓ Analyser pour progresser

Maîtriser ses émotions et son stress

- ✓ Définition et mécanisme du stress
- ✓ Causes et conséquences sur la performance sportive
- ✓ Techniques pour mieux gérer ses états internes et son stress : relaxation, training autogène, respiration, ancrage...

Maitriser son langage interne et ses pensées

- ✓ Les pensées parasites
- ✓ Développer des pensées « ressources »
- ✓ Mettre en place des routines de performance efficaces

Renforcer sa concentration

- ✓ Les différents types de concentration
- ✓ Renforcer sa concentration avec des outils et techniques adaptées : la bulle de concentration, la respiration...

Possibilité d'accompagnement individualisé sur demande

Les points forts de la formation

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

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir ensemble

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

580 € net (particulier)

720 € HT (entreprise)

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

3 journées en salle

Possibilité de faire 3X1 journée

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com