

Découverte Performante de la Préparation Mental

Module 2 : Utilisation dans le milieu sportif

Jour 1 :

- 8h
- Administratif
- La PM dans le sport
- 9h30 pause

Atelier le Bonhomme de la performance

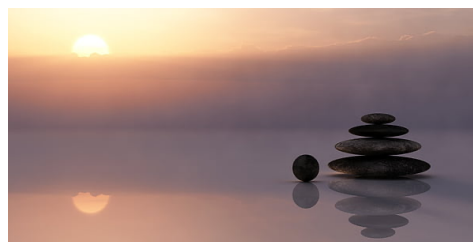
- Présentation : qui êtes vous ?
- Utilisation
- Mise en Pratique
- Réflexion commune
-



- 12h
- Repas
- 13h

Atelier Mindfulness :

- Présentation
- Guider et encadrer : Energie, douleurs, relaxation
- Mise en Pratique
- Retour



- 17h fin

Jour 2 :

- 8h Accueil

Atelier Respiration :

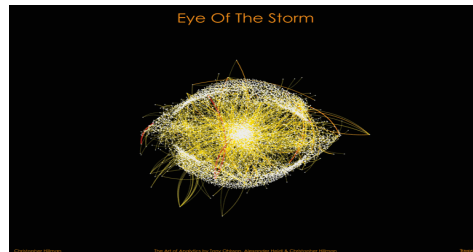
- Influence de la respiration sur le corps et le mental : la respiration c'est la vie... mais comment ?
- Quels types de respiration ?
- Cohérence cardiaque
- Respiration au carré
- 10h Pause
- Mise en Pratique
- Partages d'expériences



- 12h
- Repas
- 13h

Atelier Visualisation :

- Types de visualisation : associé/dissocié
- Les bénéfiques et les risques : positive/négative
- Faire et défaire
- 10h Pause
- Chronologie : un temps pour tout
- Mise en Pratique
- Retours



- 17h fin

Jour 3 :

- 8h Accueil

Atelier But et Objectif

- Définition
- Pour aller où et comment ?
- SMART
- 10h Pause
- Mise en Pratique
- Retour commun



- 12h
- Repas

- 13h

Atelier Entretien d'Explicitation :

- Présentation
- Contrat d'attelage
- L'évocation
- Cadre d'utilisation
- Système
- Mise en Pratique
- Retour



- 17h

Débriefing et fin de stage