

# Découverte initiatique de la Préparation Mental

## Module 1 : de la découverte et un usage personnel

### Jour 1 :

- 8h
- Administratif
- Historique
- La PM dans la vie de tous les jours
- La PM dans le sport
- Bibliographie
- 10h pause

### Atelier le Bonhomme de la performance

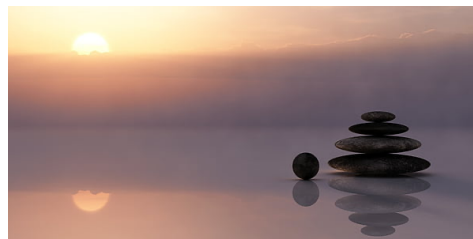
- Présentation : qui es-tu ?
- Utilisation
- Mise en Pratique
- Réflexion commune
- 



- 12h
- Repas
- 13h

### Atelier Mindfulness :

- Présentation
- Quelle utilisation : 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

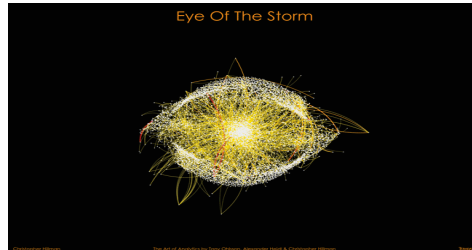
- Partages d'expériences



- 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 fin

### **Jour 4 :**

- 8h Accueil
- 9h

### **Atelier Applications concrètes**

- Mise en place terrain
- 13h Repas
- 14h

### **Débriefing et conclusion**

**17h fin de stage**