

Découverte Performante de la Préparation Mentale

Module 2 : U+lisa+on dans le milieu sportif Jour

Jour 1 :

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

Atelier le Bonhomme de la performance

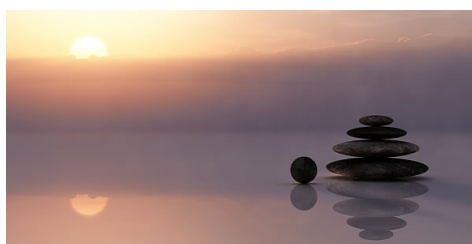
- Présentation : qui êtes vous ?
- U.lisa.on
- Mise en Pratique
- Réflexion commune -



- 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

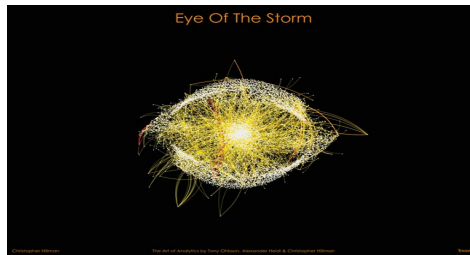
- Partages d'expériences



- 12h
- Repas
- 13h

Atelier Visualisa7on :

- Types de visualisa.on : associé/dissocié
- Les bénéfiques et les risques : posi.ve/néga.ve
- Faire et défaire
- 10h Pause
- Chronologie : un temps pour tout
- Mise en Pra.que
- Retours



- 17h fin

Jour 3 :

- 8h Accueil

Atelier But et Objec7f

- Défini.on
- Pour aller où et comment ?
- SMART
- 10h Pause
- Mise en Pra.que
- Retour commun



- 12h

- Repas

- 13h

Atelier Entre7en d'Explicita7on :

- Présenta.on
- Contrat d'a[elage
- L'évoca.on
- Cadre d'u.lisa.on
- Système
- Mise en Pra.que
- 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