

Formation Expert en préparation mentale

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FOCUS CONSULTANTS
Anthony METTE
06.03.92.59.27
secretariat@focus-formations.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Entretien
Épreuves écrites
Épreuves orales

Niveau d'entrée requis :

Niveau Préqualification (Niveau 2 européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Etudiants STAPS, en psychologie, Entraîneurs, Dirigeants d'entreprise, Managers, Brevets d'Etat, Personnes en reconversion professionnelle, psychologues, professionnels de la santé, préparateurs physiques, sportifs professionnels, sportifs en reconversion, parents de sportifs...

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

La formation expert en préparation mentale s'adresse à toute personne désireuse de développer des compétences dans le domaine de la préparation mentale. Elle repose sur des enseignements scientifiques mais privilégie l'accès à la pratique de terrain. De fait, lorsque nous avons créé cette formation expert en préparation mentale, nous avons un impératif : consolider la préparation mentale dans sa démarche scientifique. Mais nous avons aussi une ambition : proposer des outils efficaces et adaptables ! C'est pourquoi, nous avons fait en sorte que les enseignements soient assurés par des chercheurs et des experts en préparation mentale qui interviennent auprès d'entrepreneurs, d'artistes, d'équipes ou de sportifs individuels. A ces modules, viennent s'ajouter les témoignages d'athlètes professionnels qui font état de leur propre entraînement mental. De sorte, nous consacrons au moins la moitié du temps de formation du diplôme à la pratique. En conclusion, notre souhait est de faire de vous les préparateurs mentaux de demain! Retrouvez la vidéo de présentation de la formation ici : https://www.youtube.com/watch?v=f_-jOsUelw8

Contenu et modalités d'organisation

1. Introduction à la psychologie du sport et la préparation mentale • Histoire • Formations et diplômes • Organisation et associations • Les métiers • Les techniques et interventions • Modalités d'intervention • Implantation des PM Durée : 14 heures
2. Préparation mentale et progression individuelle (1ère partie) • Initiation à la méditation et l'intelligence émotionnelle • Initiation à la méthode Wim Hof • Profil motivationnel • Lucidité envers soi • Planification d'objectifs Durée : 28 heures
3. Préparation mentale et progression individuelle (2ème partie) • Confiance, estime et image de soi • Initiation à l'EMDR • Lâcher prise • Gestion du stress • Acceptation • Profils atypiques Durée : 24 heures
4. Préparation mentale et progression individuelle (3ème partie) • Concentration, reconcentration, focus • Gestion de la colère • Imagerie mentale • Routines • Neurofeedback, cohérence cardiaque, neurotracker • Flow Durée : 24 heures
5. Prévention de la santé et accompagnement personnel • Bilan psychologique • Stress et récupération • Gestion de la blessure • Gestion de carrière • Psychopathologie du sportif Durée : 46 heures
6. Stratégies collectives et éducatives • Stratégies de cohésion • Fonctions des réseaux sociaux • Relation entraîneur-entraîné • Gestion des violences • Préparation mentale de club Durée : 44 heures
7. Suivi individuel et collectif • Suivi de stage par groupe de travail • Suivi individuel accompagné Durée : 20 heures
8. Stage professionnel Durée : 100 heures

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00234707	du 20/05/2021 au 01/09/2023	Le Haillan (33)	FOCUS CONSULTANTS		Non éligible	
00234719	du 20/09/2021 au 08/05/2022	Le Haillan (33)	FOCUS CONSULTANTS		Non éligible	
00348504	du 18/09/2023 au 16/05/2024	Le Haillan (33)	FOCUS CONSULTANTS		Non éligible	

00348505du 25/09/2023 au
24/05/2024Le Haillan
(33)**FOCUS
CONSULTANTS**Non
éligible**00414048**du 22/01/2024 au
12/09/2024Le Haillan
(33)**FOCUS
CONSULTANTS**Non
éligible**00488394**du 16/09/2024 au
15/05/2025Le Haillan
(33)**FOCUS
CONSULTANTS**Non
éligible**00488393**du 16/09/2024 au
15/05/2025Le Haillan
(33)**FOCUS
CONSULTANTS**Non
éligible