

Certificat de Préparation mentale pour la performance individuelle
Certificat à la méthode ECO2A (*Préparation mentale pour Sportifs, entreprises et particuliers*)

Avec le Docteur Sylvain BAERT – Centre ELAM – Durée : 5 jours (2 x 2,5 jours)

JOUR 1

- ⇒ Présentation de la formation
- ⇒ Introduction à la préparation mentale : Définition, **les astuces mentales** à connaître absolument, objectifs, bénéfices...
- ⇒ Fonctionnement et **Démarche classique de la préparation mentale** en France : Méthodologie, Protocole, Entretien semi-directif, Tests (POMS, OMSAT, etc)...
- ⇒ Présentation de la **nouvelle démarche** en préparation mentale : Méthode ECO2A® (Exclusivité au MAROC proposée par notre centre de formation ELAM)
 - E** = Evaluation (évaluer sa condition mentale et sa situation actuelle)
 - C** = Clés mentales (il y a 10 clés mentales à connaître)
 - O** = Outils (boîtes à outils : relaxation, respiration, imagerie, sophrologie...)
 - A** = Action (astuces pour passer à l'action)
 - A** = Autonomie (comment être autonome pour atteindre les résultats)
- ⇒ Distinguer : « savoir-faire » / « savoir être » du préparateur mental
- ⇒ **La gestion du stress et ses techniques**

JOUR 2

- ⇒ **La gestion des émotions et ses techniques**
- ⇒ **La méditation** de pleine conscience (Mindfulness)
- ⇒ La **méthode psychosensorielle** de VITTOZ
- ⇒ Les **techniques de respiration** (respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc)
- ⇒ Relaxation : **Training Autogène** de Schultz
- ⇒ Relaxation : **La méthode Jacobson** (progressive et différentielle)
- ⇒ **La relaxation** : conseils, précautions, contre-indications, conduite à tenir pour bien mener la séance, etc.

JOUR 3

- ⇒ Les **pensées positives**, les **croyances positives** et le **dialogue interne**
- ⇒ Les techniques pour **booster la motivation** : fixation d'objectifs...
- ⇒ Les **routines matinales**, journalières et **routines de performance**
- ⇒ Les techniques pour **booster la confiance en soi**
- ⇒ La **sophrologie** / sophrologie du sport

JOUR 4

- ⇒ Comment **booster l'énergie** et **l'activation**
- ⇒ Les **6 besoins fondamentaux** de l'être humain à connaître absolument
- ⇒ La relation aux autres (communication, etc).
- ⇒ Les Techniques **d'imagerie mentale** et **de visualisation**
- ⇒ **Autres techniques**

JOUR 5

- ⇒ Présentation **d'une étude** de cas : **sportif de Haut Niveau**
- ⇒ Présentation **des interventions possibles en entreprise**
- ⇒ L'entraînement mental et l'autonomie du sportif (passer à l'action, niveaux d'autonomie, etc)
- ⇒ **Votre Projet professionnel** : Les différentes interventions possibles en préparation mentale : sportifs, sportifs de hauts niveaux, sensibilisation en entreprise, programmes en ligne...
- ⇒ Animation **d'une séance collective** (relaxation, méditation, sophrologie, imagerie...)
- ⇒ Echanges : Questions/réponses et retours sur la formation

Option : Accès au E-learning en préparation mentale

Un accès au E-learning complémentaire est proposé. Accès sur plateforme sécurisée - 24/24 – 7/7.

Vous retrouverez **tous les supports de cours en Ligne** + des **vidéos supplémentaires** pour aller plus loin + des **séances MP3** à télécharger pour vous entraîner !

Ceci vous permettra de **revenir sur les contenus** facilement quand vous le souhaitez, pendant et après la formation !