

FORMATION GESTION DU STRESS

PROGRAMME



Sophrologue Consultant
Eric Poussard

OBJECTIFS

1. Comprendre le stress et savoir l'évaluer
2. Utiliser des techniques de gestion du stress
3. Mettre en place un plan d'action personnalisé anti-stress pour la compétition

CONTENUS

Le stress – 2 h

Le mécanisme du stress
Les signaux d'alertes et les effets du stress
Les facteurs de stress
Les niveaux de stress
La perception personnelle du stress

Les techniques de gestion du stress – 7 h

La relaxation physique et mentale
La respiration guidée
La visualisation positive
La méditation en pleine conscience

Piloter sa gestion du stress – 5 h

Se détendre physiquement et mentalement
Adopter une approche positive de son environnement
Maîtriser ses émotions
Renforcer sa confiance en soi
S'affirmer
Améliorer la qualité de sommeil

PUBLIC

Les sportifs amateurs ou professionnels

PRE-REQUIS

Pratique d'une activité sportive

ORGANISATION PRATIQUE

Durée – 14 heures au total à distance

Nombre de participants
12 au maximum par session

Ventilation horaire

14 h en salle de classe virtuelle

Lieux et dates

En distanciel

2 journées. Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
Session Avril 2021 : Les 2 et 23 avril 2021

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Méthodes utilisées : Cours théoriques – Travaux pratiques – Expérimentation d'exercice de préparation mentale

Supports pédagogiques : Diaporama - livrets de formation – vidéo

Notre formateur assure le suivi pédagogique et l'assistance technique. Il est tenu de répondre dans un délai maximal de 36h par e-mail ou par téléphone à toute question pédagogique ou technique, si l'aide n'est pas apportée de manière immédiate.

- Nature des travaux et durée : la formation est organisée en séquence de 3,5 heures. Les séquences sont réalisées selon des modalités variées : activités synchrone ou asynchrone, en autonomie ou collaboratives.
- Modalités de suivi et d'accompagnement : A l'issue de chaque séquence, le formateur évalue la bonne compréhension des stagiaires avec une activité interactive.

FORMATEUR

La formation sera assurée par Eric Poussard – Préparateur mental du sport

MODALITES d'EVALUATION

- Questionnaire de vérification de connaissance

TARIF

490 euros

