

FORMATION MANAGEMENT



**LA PRÉPARATION MENTALE DES SPORTIFS
DE HAUT NIVEAU APPLIQUÉE AUX MANAGERS**
(SANS PRÉ-REQUIS)



LE VENDREDI 28 JUIN 2019

DE 9H À 17H - ESPACE DU MOINEAU, 41 ROUTE DE NEUFCHÂTEL - ROUEN

350€ HT/STAGIAIRE DÉJEUNER INCLUS (POSSIBILITÉ DE PRISE EN CHARGE PAR LES OPCO)

OBJECTIFS :

S'approprier les techniques de préparation mentale des sportifs de haut niveau pour améliorer son management.

TYPE D'ACTION :

- Acquisition
- Perfectionnement des compétences et connaissances.

LES + DE LA FORMATION :

- Pédagogie très interactive
- Illustrations par des mises en situation.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9H00 - 10H30 | DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER LA PRÉPARATION MENTALE - CHRISTOPHE RIOU (CABINET RETC)

- Les 5 composantes de la préparation mentale
- Optimiser son Énergie
- Améliorer la gestion de ses Emotions
- Estime de soi et Stratégies de Motivation

10H30 - 12H00 | AMÉLIORER SA CONCENTRATION - NICOLAS SCOHY (MATHYS CONSEIL)

- Fonctionnement du cerveau en situation de stress
- Apprendre à focaliser son attention
- Se concentrer avant, pendant et après l'échéance
- Se libérer des pensées négatives

13H00 - 16H30 | METTRE EN OEUVRE LES OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE SUR LE TERRAIN - JÉRÔME COGE (ÊTRE SPORT)

- Comprendre l'impact du switch sur la performance
- Ressentir les effets de la préparation sur les composantes du mental
- Faire face au stress au moyen de la focalisation attentionnelle
- Ancrer ces bonnes pratiques dans le cadre d'un relai slalom rugby

16H30 - 17H00 | DEBRIEFING & ÉCHANGES

Une convention de formation est adressée à réception du bulletin d'inscription.

*Une Hotline téléphonique est à votre disposition pour faciliter les formalités de prise en charge financière de cette action de formation par votre Opérateur de Compétences : **Maryline** au **02 32 19 55 55***

CE BULLETIN D'INSCRIPTION À RETOURNER À MARYLINE : ORA@ORA.FR (ORGANISME DE FORMATION N°23760308476)

Mme/M Sté Email

Adresse Téléphone

Inscription adressée via : - Le RCN - Le RNR - Autre :