



ÉNERGIE

ÉMOTIONS

ESTIME DE SOI

FORMATION

PRÉPARATION MENTALE - 1

ACQUÉRIR LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE.

OUTILS DIRECTEMENT UTILISABLES POUR AUGMENTER VOTRE PROPRE
PERFORMANCE DE SPORTIFS OU DE CEUX QUE VOUS ACCOMPAGNEZ.

DATE : 7 MAI 2022

Public cible : Sportifs et personnes actrices de leur propre performance, ainsi que entraîneurs, coach et accompagnants de sportifs. La formation offre de magnifiques outils que l'on soit sportifs ou qu'on les accompagne.

« Atteindre volontairement les états de fluidité- ces états extraordinaires de réussite, de bien-être, presque de bonheur, que chacun d'entre nous a connus ne serait-e que fugitivement - est le Graal. »

Christian Target

FORMATION PRÉPARATION MENTALE 1

La compétition sportive exige un bon équilibre physique et mental. La préparation mentale fait donc intégralement partie de la performance. Une formation pour acquérir les outils de base qui sont déjà tellement puissants ! Vous ressortirez de cette formation avec des outils rapides à mettre en place et qui vous accompagneront sur le long terme.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir et explorer les bases de la préparation mentale
- **Émotion** : Les reconnaître et les exploiter
- **Estime de soi** : L'augmenter pour tout réussir
- **Énergie** : Découvrir les leviers pour l'augmenter

PUBLIC CIBLE

- Personnes dont la posture impacte directement sur la performance des athlètes et sportifs : les **entraîneur-es, coachs**, accompagnant-es et parents de compétiteurs
- Les **athlètes eux-mêmes**, qui pourront appliquer directement ces puissants outils.

PÉDAGOGIE

La formation est limitée à 12 personnes. Elle comporte des explications théoriques, des exercices pratiques et de l'analyse de situations que vivent les participants dans leur pratique régulière.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Définition et bénéfice de la préparation mentale
- Un modèle de préparation mentale
- Comment tirer sa puissance de ses émotions
- Techniques pour booster son estime de soi
- 3 techniques pour augmenter son énergie
- Le feed-back et estime de soi
- Comment gérer le stress ?

FORMATRICE

Mélanie Jaquet, **coach, praticienne en PNL et coach sportive**. Riche de son parcours de sportive de niveau international, puis entraîneuse, elle possède une expérience étendue de la vie des sportifs. Elle est passionnée par le développement maximal des capacités chez l'être humain qu'elle accompagne dès la naissance au travers des parents.

Dynamique et passionnée, elle accompagne des sportifs en préparation mentale, ainsi que des humains qui cherchent à **performer dans leurs projets !**



MODALITÉS DE LA FORMATION

Dates : 7 mai 2022

Durée : 7h

Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Les participants prévoient un repas pour le repas de midi. Deux pauses de 20 minutes sont prévues en milieu de matinée et d'après-midi.

Prix : 180 CHF

Lieu : Rue du Parc 65, 2300 La Chaux-de-Fonds

Formatrice : Mélanie Jaquet

Support de cours : Chaque participant-e reçoit un support de cours

Attestation : Chaque participant-e reçoit une attestation de participation

Info et inscription : www.melaniejaquet.ch/formations/pm1

