



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Entraîneurs, enseignants d'EPS, étudiants STAPS, cadres sportifs appréciant la pratique de la sophrologie sportive.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 2 journées

Date : 30 et 31 mai 2020

Tarif* : 380 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignant : Jean-Pascal CABRERA – Professeur d'éducation physique et sportive - Sophrologue, préparateur mental d'athlètes de haut niveau.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Optimiser la préparation mentale et l'accomplissement de la performance dans le sport

- ☞ Savoir organiser les différents facteurs psychologiques mis en jeu dans la préparation et l'accomplissement de différents types de performances sportives
- ☞ Être capable d'utiliser différentes techniques pour optimiser la préparation mentale et la gestion d'épreuves individuelles et/ou collectives
- ☞ Différencier l'accompagnement spécifique des jeunes sportifs (ives)

CONTENU

L'intrication des facteurs psychologiques dans la performance

- ☞ Le contexte du sport en France
- ☞ Les rouages de la préparation mentale
- ☞ Les rapports entre stress et pression

Les liens entre motivation et émotions

- ☞ L'intrication conscient / non conscient dans les perceptions et les décisions
- ☞ Les différents types de motivation
- ☞ La gestion des émotions
- ☞ Les troubles de la performance

Les aspects relationnels du sport

- ☞ L'empathie sportive et la cohésion de groupe
- ☞ Les relations enfants / parents / staff(s)
- ☞ Les débouchés

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

Les outils psychocorporels au service de la performance

- ☞ Les différents outils sophrologiques
- ☞ Les mécanismes des différents types de concentration
- ☞ L'articulation pression / confiance
- ☞ L'état de grâce

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques, pratiques, mises en situation, études de cas réels, réflexions et analyse. Différents outils numériques (présentation, vidéos, documents remis aux stagiaires) compléteront l'intervention.