



INSTITUT de SOPHROLOGIE et SOPHROTHERAPIE de PARIS - I.S.S.P.

## SOPHROLOGIE-PRÉPARATION MENTALE POUR LE SPORT Séminaire SSPM

### Pour qui ?

Sophrologues, étudiants en sophrologie, coaches, entraîneurs, enseignants d'EPS, étudiants STAPS, cadres sportifs, RH entreprise intéressés par la sophrologie et l'esprit sportif.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Sensibilisation aux concepts et aux pratiques de la sophrologie et un partage des valeurs nobles du sport.

**Durée** : 3 journées

**Date** : 13, 14 et 15 oct. 2023

**Tarif\*** : 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. 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, coach, formateur agréé auprès des fédérations sportives.

**« La performance sportive, quel que soit son niveau, est un miroir comportemental de l'être profond qui s'émeut ; optimiser ce reflet, c'est l'harmoniser avec ses plus profondes motivations. »**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Connaître tous les facteurs intervenant dans une préparation mentale pour une épreuve sportive (qui pourra se décliner en épreuve dans la vie en général).
- ☞ Organiser une planification dans le développement des compétences mentales mises en jeu dans le sport (et par extension dans la vie en général).
- ☞ Être capable de mettre en œuvre différents outils de développement de ces compétences mentales.

### CONTENU

#### L'intrication des facteurs psychologiques intervenants dans une performance

- ☞ Définir les concepts de sport (performance, loisir, entreprise, compétition, bien-être...)
- ☞ Définir les 7 champs d'application de la préparation mentale
- ☞ Définir les 4 familles de compétences mises en jeu
- ☞ Définir les 4 catégories d'outils comportementaux regroupés en techniques

#### Les liens entre les motivations et les émotions

- ☞ Les interactions entre les mécanismes non conscients et conscients dans les perceptions, les décisions et les actions.
- ☞ Le rôle prépondérant des motivations
- ☞ Les effets favorables et défavorables des émotions et leur prise en compte dans la pertinence d'une performance humaine
- ☞ Les troubles de la performance

#### Les interactions sociales

- ☞ L'empathie « sportive » et la dynamique de groupe (mécanismes de cohésion et d'adhésion)
- ☞ Le placement relationnel (entraîneur, parent, coach, dirigeant...)
- ☞ La prise en compte des étapes de maturation de l'enfance et de l'adolescence

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE ET +

### Les mises en pratiques et outils psychocorporels au service de la performance

- ☞ Les différents outils comportementaux issus de la sophrologie, des techniques cognitives et comportementales, de la méditation, de la cohérence cardiaque, de l'auto hypnose.
- ☞ La mise en jeu des différents types de concentration
- ☞ L'articulation pression / stress / confiance
- ☞ L'état de flow

## 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.