

PRÉPARATION MENTALE

PRATIQUER LES VISUALISATIONS

POSITIVES POUR TRANSFORMER UNE SITUATION,

PRÉPARER OU ATTEINDRE UN OBJECTIF

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

La formation vise à initier aux pratiques de préparation mentale, facilement transposables dans tous les domaines de la vie. Elle développe les «soft skills», compétences de savoir-être : adaptation et compétences émotionnelles.

De nombreuses situations exigent la concrétisation d'actions ou de nouveaux comportements face à des changements. Mieux comprendre les mécanismes d'adaptation et intégrer des méthodes de «pensées positives» et de visualisation maintiennent et améliorent les capacités à faire face et à réaliser.

Les techniques sont présentes dans de nombreux domaines : préparation sportive, préparation à l'accouchement, préparation d'examen, gestion du changement, des objectifs, des maladies...

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes d'adaptation et de programmation positive
- Réaliser les exercices de visualisation en autonomie
- Planifier dans son quotidien des pratiques de préparation mentale

Publics visés

- Personnes concernées par la préparation mentale (objectifs, sportifs, examens, changement)
- Coachs
- Professionnels de l'accompagnement
- Professionnels du soin

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et pratique
Exercices pratiques et progressifs
Mise en situation
Echanges entre les pratiquants

Programme de la formation

LES MECANISMES D'ADAPTATION

Les conditions de l'adaptation
Les effets psycho corporels de l'adaptation

LA VISUALISATION

Méthode et pratique

AFFIRMATION POSITIVE

Méthode et pratique

SE PREPARER

Définir une situation/un objectif
Planifier la préparation en vue d'un objectif/changement

Supports pédagogiques

Matériel adapté (plaid,
tapis...)
Paperboard

Documents remis

Fiche protocole
Liste de ressources
d'aide à la pratique

Modalités d'évaluation

Tour de table
Mise en situation :
évaluation des acquis et
des connaissances
Questionnaire de
satisfaction

Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes / Plaid / Tenue souple

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

15 & 16
OCT. 2020

680 €
Tarif inter

1930 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience
14460 COLOMBELLES

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

