

Préparation Mentale

Programme de la formation Préparation Mentale

Pour Qui ?

Coachs sportifs, entraîneurs salariés au sein d'associations sportives, athlètes de haut niveau et ou à la pratique sportive soutenue, public issu d'une pratique sportive en adéquation avec la pratique.



- > Motivation
- > Fixation d'objectifs
- > Routines
- > Discours interne
- > Imagerie mentale
- > Gestion du stress
- > Concentration



Objectif

Savoir préparer de manière efficace le mental d'un sportif, quels que soient son âge et son niveau.

Avoir à disposition un matériel relativement efficace afin d'améliorer vos pratiques et accompagner mentalement les sportifs.