



FORMATION COACHING MENTAL DU SPORTIF

Une approche rapide et efficace pour les personnes désirant apprendre les bases du coaching mental adapté à la performance sportive.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les coachs sportifs
- Les entraîneurs
- Les professeurs d'éducation physique • Les pratiquants souhaitant devenir entraîneur, coach, personal trainer, animateur ou éducateur sportif

Prérequis

- Aucun diplôme ou formation n'est requis
- Être soi-même pratiquant sportif est un plus

OBJECTIFS

- Pouvoir accompagner votre coaché vers la réussite et l'atteinte d'objectifs dans le cadre sportif
- Améliorer vos technique de communication
- Être capable de (faire) formuler des objectifs
- Pouvoir visualiser des objectifs et préparer mentalement à leur réalisation
- Pouvoir utiliser des techniques de relaxation dans le coaching mental du sportif
- Apprendre de nombreuses ressources applicables pour sois personnellement

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Coaching mental du sportif

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION COACHING MENTAL DU SPORTIF

PROGRAMME

- Définition du coaching mental, rôle et cadre d'action du coach
- La relation coach - coaché
- L'objectif et le feed-back
- L'état d'excellence et l'alignement
- Fiches techniques des modèles
- Études de cas, mise en situation pédagogique • Création de séance et mise en situation pédagogique par une évaluation certificative • Découverte et apprentissage du matériel utilisé
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des placements, des différentes options, des objectifs, des points d'attentions, des visualisations, des muscles moteurs
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque exercice
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque exercice
- Mises en situation pratiques et pédagogiques
- Évaluation certificative

LE PLUS

- Mise en situation théorique, pédagogique et pratique des stagiaires dans un cadre autre que les centres de forme et salle de musculation
- Les formateurs sont reconnus du milieu professionnel et spécialistes dans ce type d'encadrement pour un public débutant comme pour le haut niveau
- Validation par une attestation de formation Leaderfit' Coaching mental du sportif

FORMATEURS
Christophe LEHOUX

DURÉE DE LA FORMATION
28h de formation
réparties sur 4 jours

INFOS & INSCRIPTIONS
www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Coaching mental du sportif

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B