

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

PROGRAMME PEDAGOGIQUE – INTEGRER LA DIMENSION MENTALE DANS SON ENSEIGNEMENT

Objectif de formation : intégrer la dimension mentale dans son enseignement

Pré-requis / publics concernés : enseignants professionnels titulaires du DEJEPS ou DESJEPS

Durée de formation : 42 heures

Dates et lieux : 3 lieux possibles

- Antenne de BRON et agglomération Lyonnaise : 21 et 22 mars + 11 et 12 avril + 24 et 25 octobre 2022
- Antenne d'AUBIERE : 28 et 29 mars + 16 et 17 mai + 27 et 28 octobre 2022
- Antenne de SEYSSINS : 4 et 5 avril + 30 et 31 mai + 3 et 4 novembre 2022

Si indisponibilité sur certaines dates proposées, contacter le centre de formation

Nombre de participants : 24 maximum par session

Intervenants et qualification :

Lionel Calderini : Coach et préparateur mental

Lionel Mansour Coach tennis DES et psychologue du sport

Sylvain Guyomarc'h : Préparateur mental

Délai d'accès : inscription jusqu'au 21 février et par ordre d'arrivée

Positionnement : un questionnaire en amont de la formation est envoyé à chaque stagiaire pour évaluer son niveau et le positionner dans la formation

Modalités pédagogiques : apports théoriques, brainstorming, co-construction de contenus, partage d'expériences et mise en situation sur le court

Modalités d'évaluation : questionnaire de satisfaction et tests de connaissances

Accès aux personnes en situation de handicap : nous contacter

Antenne d'AUBIERE

29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON

30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS

1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

Modalités de prise en charge :

Merci de vous inscrire le plus rapidement possible, avant le 21 février, afin de déterminer quelles modalités de prise en charge seront effectuées

JOURNEE 1 – EC de connaître les bases du coaching et de la PM	
08h30 – 12h30	Bases du coaching et de la préparation mentale Définition de la relation d'accompagnement La loi le lien Exercices pédagogiques Débriefing de la matinée
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
13h30 – 16h30	Comment aller chercher l'information chez son joueur ? Connaissance du fonctionnement de l'humain La courbe du changement – les besoins Exercices pédagogiques Débriefing de la journée

Antenne d'AUBIERE

29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON

30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS

1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 2 – EC de connaître les bases du coaching et de la PM

08h30 – 12h30	La questiologie Exercices pédagogiques Débriefing de la matinée
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
13h30 – 16h30	Clarification de l'éco-système Optimiser la cellule du joueur Exercices pédagogiques Débriefing de la journée

JOURNEE 3 – EC d'intégrer la dimension mentale dans son enseignement

08h30 – 12h00	Co-construction de contenus : notions de non-jugement et d'écoute active pour mieux se connaître et connaître l'autre Débriefing de la matinée
12h00 – 13h00	Pause déjeuner
13h00 – 13h30	Préparation des séances (thème : connaissance de soi)
13h30 – 15h30	Mise en pratique sur le court : quand la PM s'invite à l'entraînement
15h30 – 16h30	Débriefing de la journée

Antenne d'AUBIERE

29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON

30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS

1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 4 – EC d'intégrer la dimension mentale dans son enseignement

08h30 – 12h00	Co-construction de contenu : améliorer son calme et sa concentration Débriefing de la matinée
12h00 – 13h00	Pause déjeuner
13h00 – 13h30	Préparation des séances
13h30 – 15h30	Mise en pratique sur le court : quand la PM s'invite à l'entraînement
15h30 – 16h30	Débriefing de la journée

JOURNEE 5 – EC d'intégrer la dimension mentale dans son enseignement

08h30 – 12h30	Réflexion et prises de consciences sur le modèle d'entraînement : « Le process d'entraînement que je mets en œuvre a quelles conséquences / implications sur le plan mental » - Sur l'autonomie du joueur et la prise d'initiatives / responsabilités - Sur la confiance en soi et l'estime de soi Débriefing de la matinée
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
13h30 – 16h30	- Prise de conscience de ce que je fais : les sensations corporelles et mon attitude - Prise de conscience de ce que je pense : les pensées automatiques - Prise de conscience de ce que je ressens : mes émotions - Mise en œuvre sur le court de ce qui a été vu le matin - Notions de feedback et communication avec le joueur Débriefing de la journée

Antenne d'AUBIERE

29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON

30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS

1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 6 – EC d'intégrer la dimension mentale dans son enseignement

08h30 – 12h30	<p>Réflexion et prises de consciences sur la notion de plaisir :</p> <p>« Le process d'entraînement que je mets en œuvre a quelles conséquences / implications sur le plan mental »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur la notion de plaisir - Rapport entre plaisir et estime de soi - L'identité de jeu <p>Débriefing de la matinée</p>
12h30 – 13h30	<p>Pause déjeuner</p>
13h30 – 16h30	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de conscience de ce que je fais : les sensations corporelles et mon attitude - Prise de conscience de ce que je pense : les pensées automatiques - Prise de conscience de ce que je ressens : mes émotions - Mise en œuvre sur le court de ce qui a été vu le matin <p>Débriefing de la journée et de la formation</p> <p>Tests de connaissances</p>