

## MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

### Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble des territoires de la Haute-Savoie.

A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...).

### Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48  
[formations@cdos74.org](mailto:formations@cdos74.org)

### CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative  
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy

[www.cdos74.org](http://www.cdos74.org)

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774

haute  
savoie  
le Département



## FORMATION



## Découvrir les mécanismes du collectif

### COMMENT OPTIMISER LES HABILÉTÉS MENTALES COLLECTIVES

Livret de contenu – 2022-03-V1

## EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation « **découvrir les mécanismes du collectif** » afin d'aider les bénéficiaires à reconnaître les habiletés mentales collectives et vivre les stratégies permettant de les optimiser, qu'ils soient éducateurs, enseignants bénévoles ou encore enseignants professionnels.

## OBJECTIFS GENERAUX



- Reconnaître les habiletés mentales collectives
- Vivre les stratégies pour optimiser les habiletés mentales
- Echanger sur les habiletés mentales et les stratégies

## PUBLIC CIBLE



- Educateurs
- Enseignants bénévoles
- Enseignants professionnels

## FORMATEURS :

Jérémy Schachner – Master STAPS « Préparation Mentale et Coaching », accrédité par la société française de psychologie du sport (SFPS).

| Formation                             | Dates         | Lieux  | Horaires    |
|---------------------------------------|---------------|--|-------------|
| Découvrir les mécanismes du collectif | 14 avril 2022 | 5 boulevard TAINE<br>Gymnase Berthollet<br>74 000 ANNECY | 18h30-21h00 |

# CONTENU DE LA FORMATION

## Découvrir les mécanismes du collectif



### Contenu de la formation :

#### Partie 1 : Introduction

- Définition de la préparation mentale selon les auditrices et auditeurs.
- Définition scientifique de la préparation mentale
- Informations pratiques sur la préparation mentale

#### Partie 2 : Habiletés mentales collectives

- Confiance entre les membres de l'équipe
- Communication au sein de l'équipe
- Leadership
- Relation entraîneur-entraîné
- Cohésion au sein de l'équipe

#### Partie 3 : Echange et mise en relation avec sa pratique personnelle

#### Partie 4 : Conclusion

#### Prérequis :

- Posséder une sensibilité à la préparation mentale, encadrer un collectif ou encore avoir un projet sur cette thématique

#### Délai d'accès :

- 72 heures.

#### Tarif :

- 10 euros

#### Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :

- 2h30 de présentations et d'échanges mutuels

#### Suivi et accompagnement :

- Possibilité d'échanger par mail, d'avoir un suivi et de continuer à se former lors des prochains modules