

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

CDOS 74

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

www.cdos74.org

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

haute
savoie
le Département



FORMATION



Entrouvrir les portes du mental

COMMENT OPTIMISER LES HABILITÉS MENTALES INDIVIDUELLES

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 sur « **entrouvrir les portes du mental** » afin d'aider les bénéficiaires à reconnaître les habiletés mentales individuelles et vivre les stratégies permettant de les optimiser, qu'ils soient éducateurs, enseignants bénévoles ou encore enseignants professionnels.

OBJECTIFS GENERAUX



- Reconnaître les habiletés mentales individuelles
- 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 2 en psychologie parcours psychologie du sport et de la performance- Préparateur mental accrédité par la fédération française de psychologie du sport

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Entrouvrir les portes du mental	31 mars 2022	Maison Départementale des Sports & de la Vie associative 97 A, avenue de Genève 74 000 ANNECY	18h30-21h00

CONTENU DE LA FORMATION

ENTROUVRIER LES PORTES DU MENTAL



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 individuelles

- Anxiété – stress
- Motivation
- Attention-concentration
- Colère-frustration
- Discours interne

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 :

- 15 euros/heure

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

Evaluation :

- Formative