

S'ENTRAÎNER MENTALEMENT

FORMEZ-VOUS A
UN METIER D'AVENIR

FOCUS

*L'école
de préparation
mentale*

.01

.....OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le bonheur, et plus modestement l'équilibre personnel, nécessitent de s'entraîner mentalement. Que vous soyez sportif, entrepreneur, manager, salarié, artiste, étudiant, nous avons tous besoin de travailler notre mental pour faire face aux sollicitations de l'environnement.

Cette formation propose ainsi de vous transmettre les bases de la préparation mentale, du profilage à l'optimisation de vos compétences. Notre ambition est de vous aider à mettre en place les outils les plus adaptés dans votre recherche d'équilibre, pour que telles les funambules, vous sachiez rapidement marcher sur un fil !

.02

..... PUBLIC CONCERNE

>> Tous public

.03

..... ORGANISATION DE LA FORMATION

Type de formation :

Présentiel

Rythme : La formation se

déroule sur 1 session de 2 jours
en 100% présentiel.

Durée totale :

14 heures de formation

Les formes d'apprentissage :

- *Priorité est donnée aux échanges avec les formateurs et entre les stagiaires, ainsi qu'à la mise en pratique des outils*

- *Plateforme numérique : lieu d'échanges entre les étudiants et l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et un lieu de partage d'outils.*

- *Travail personnel et collaboratif : réalisation d'exercices de mise en situation (étude de cas, mise en situations et autres) en groupe ou individuellement*

.04

FORMATEUR



Docteur en psychologie, spécialisé en psychologie du sport et de la santé. Il est notamment l'auteur de « Préparation mentale du sportif » (2017), « Le bien-être ça se travaille » (2018), « Un mental pour gagner: Comment atteindre l'excellence » (2021) aux Editions Vigot et Tout savoir sur l'égo aux Editions Améthyste.

Son approche, basée sur les principes de la Mindfulness et de l'intelligence émotionnelle, propose à chacun d'apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions. Anthony intervient aujourd'hui essentiellement en tant que formateur, conférencier et consultant.

.05

LIEUX DE FORMATION

PARIS

SPACES LES HALLES

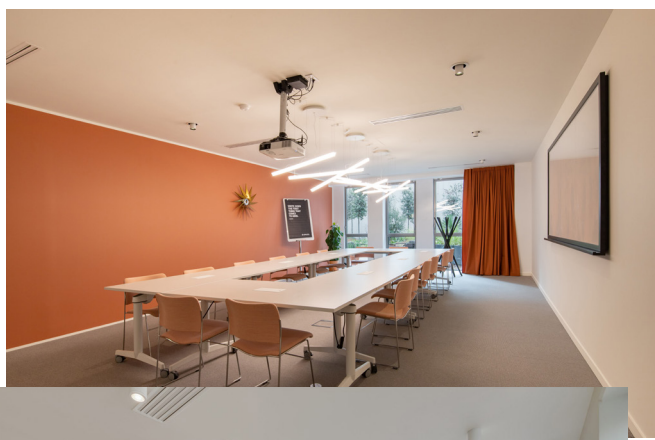
Châtelet-les-halles (Metro 4 & RER A,B et D)
75001 PARIS



BORDEAUX

SPACES EURATLANTIQUE

Quartier Euratlantique (10 minutes à pied de la gare St Jean)
33800 BORDEAUX



FINANCEMENT PERSONNEL

Conditions tarifaires : 450 €

Le dossier d'inscription est à télécharger sur notre site internet

FINANCEMENT DEMANDEUR D'EMPLOI ET ÉTUDIANT

Conditions tarifaires : 400 €

Le dossier d'inscription est à télécharger sur notre site internet

Un justificatif de moins de 3 mois vous sera demandé.

.... MISSION HANDICAP: FOCUS VOUS ACCOMPAGNE

Quelle que soit votre situation de handicap temporaire ou permanent, FOCUS vous permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé afin de vous assurer du meilleur déroulement possible de votre formation et de votre intégration dans la vie étudiante, ou de votre stage en tant que professionnel.

Etudiants

*Vous avez bénéficié d'aménagements scolaires pendant votre précédent parcours de formation ou, votre formation doit être adaptée pour raison médicale (maladie chronique, dyslexie, dysgraphie, dyspraxie,...), vous avez une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)
Les épreuves d'admission aux concours peuvent être aménagées sur demande.*

Au cours de la formation

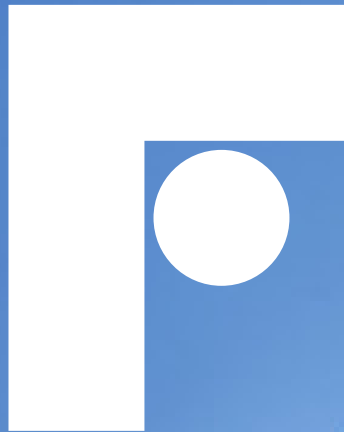
*Un accompagnement individualisé en lien avec les services de Focus et des partenaires extérieurs (entreprises, institutionnels et associatif, Cap emploi, AGEFIPH ...)
Aide à la construction du projet professionnel en tenant compte du handicap
Évaluation des besoins et aménagements au cours de la formation*

Notre centre de formation du Haillan respecte les normes d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.

Votre responsable «référé mission handicap» chez FOCUS : à votre écoute en toute confidentialité.

VOTRE CONTACT :

*Eriq BOUSGARBIES, Assistante de gestion/Référente handicap,
erique.bousgarbies@focus-formations.com*



> Programme d'enseignement

6



Kevin Ballanger
pilote professionnel de supercross
et partenaire Focus

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

MODULES	CONTENU	DURÉE
Module 1 Connaître la préparation mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Les objectifs de la formation et présentation du programme • Historique de « l'entraînement mental » • État des lieux de la préparation mentale et des différents outils • La nécessité de mettre en place un protocole • Les outils de profilage : entretien, observation et test • L'entraînement en trois temps : lucidité, acceptation et focus 	7h
Module 2 Appliquer la préparation mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser son QPPS et son QPEM • Les compétences indispensables de l'équilibre psychologique • Les compétences clés du mental gagnant • Commencer par méditer • Apprendre à mieux gérer le stress • Faire le point sur ses routines 	7h

«L'humanité est constamment aux prises avec deux processus contradictoires dont l'un tend à instaurer l'unification, tandis que l'autre vise à maintenir ou à rétablir la diversification.»

> *Claude Levi-Strauss*



Justine Bordessoule
entraîneuse de tennis
et certifiée Focus

