



## Formation : Accompagnement Sportif et Mental en PNL et Coaching

**48 heures sur 8 jours**

**Objectif Principal :** Cette formation vise à fournir aux participants une compréhension approfondie des techniques de PNL, de coaching et d'accompagnement sportif et mental, ainsi que des compétences pratiques pour intégrer ces techniques dans leur pratique professionnelle.

### Sessions de la Formation (6 jours) :

#### Session 1 : Introduction à l'Accompagnement Sportif et Mental (7 heures)

- **Objectif :** Comprendre les bases de l'accompagnement sportif et mental et introduire les concepts de PNL et de coaching.
  - Présentation de la formation et des objectifs
  - Introduction à la PNL et au coaching
  - Importance de l'accompagnement sportif et mental
  - Techniques de base en PNL et coaching

#### Session 2 : Techniques de PNL pour le Coaching Sportif (7 heures)

- **Objectif :** Apprendre et appliquer les techniques de PNL spécifiques au coaching sportif.
  - Modèles mentaux et cartes du monde
  - Techniques de communication en PNL
  - Mise en pratique et jeux de rôles

#### Session 3 : Développement de la Confiance et de la Motivation (7 heures)

- **Objectif :** Développer des stratégies pour renforcer la confiance et la motivation des sportifs.
  - Techniques de renforcement de la confiance
  - Stratégies de motivation
  - Exemples pratiques et études de cas

#### Session 4 : Gestion du Stress et des Émotions (7 heures)

- **Objectif :** Apprendre à gérer le stress et les émotions dans le cadre sportif.
  - Compréhension du stress et de ses effets
  - Techniques de gestion du stress
  - Gestion des émotions et des comportements

### **Session 5 : Techniques Avancées de Coaching et PNL (7 heures)**

- **Objectif :** Approfondir les techniques de coaching et de PNL pour une application avancée.
  - Techniques avancées de PNL pour le coaching
  - Modèles de coaching avancés
  - Mise en pratique et études de cas

### **Session 6 : Élaboration du Projet Professionnel et Supervision (7 heures)**

- **Objectif :** Aider les participants à élaborer leur projet professionnel et leur fournir une supervision adaptée.
  - Élaboration du projet professionnel
  - Supervision et feedback
  - Plan de développement personnel et professionnel

### **Bilan de la Formation :**

- Réflexion sur les apprentissages et les compétences acquises
- Plan d'action pour l'application des techniques apprises
- Évaluation finale et remise de la qualification professionnelle

### **Modalités de Contrôle des Connaissances**

- Évaluations théoriques et pratiques
- Supervision clinique
- Jeux de rôles et simulations pratiques