

Formation Continue Performance

FC MENTALE module 1

Mieux se connaître pour mieux entraîner/animer

Objectif Général :

- Augmenter le niveau de connaissance de soi pour adopter une posture efficace et améliorer la communication entraîneur/entraîné.

Objectifs Intermédiaires :

- Explorer son fonctionnement pour mieux interagir avec l'autre et améliorer sa propre puissance.
- Mieux se connaître pour mobiliser ses ressources et avoir une posture adaptée.
- Appropriation d'outils à la connaissance de soi à partir de l'analyse transactionnelle et d'exercices pratiques pour améliorer la relation entraîneur/entraîné.



Formateur(s) :

- **Chloé LEPRINCE**, Psychologue du sport - Préparatrice mentale - doctorante FFF INSEP.
- **Sébastien RISLER**, Certifié INSEP dimension mentale et performance.

Nb de Participants : 15 maxi

Date(s) : **mardi 23 octobre 2018**

mercredi 24 octobre 2018

jeudi 25 octobre 2018

Public :

Animateur, entraîneurs et dirigeants FFG, bénévoles, salariés, multi-disciplines, clubs, pôles.

Durée : **15h**

Lieu : **Paris 15**

Tarif : **225 €.**
Financement possible par les OPCA.

Code Formation : **FC.MENT.1**

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : **2 octobre 2018**

Éléments de programme :

- Comment explorer son fonctionnement, améliorer la connaissance de son profil psychologique, pour mieux interagir avec l'autre et améliorer sa propre puissance ?
- Comment améliorer le niveau de connaissance de soi pour améliorer la communication ?
- Comment mieux se connaître pour mobiliser des savoirs faire et des savoirs être adaptés dans les situations d'interactions individuelles et collectives ?
- Comment améliorer la relation entraîneur / entraîné et optimiser la capacité de performance ?
- Comment construire sa carte d'identité, connaître ses préférences, attitudes et modes de fonctionnement privilégiés ?
- Comment mieux prendre en compte ses interlocuteurs pour mieux agir et performer ?

Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.