

Les aspects mentaux de la performance

*Les aspects mentaux
de la performance*

Programmé pour gagner !!!

Formation continue des entraîneurs



Organisme de formation enregistré sous le numéro 41 54 03241 54. Cet enregistrement

ne vaut agrément de l'état

Contenus

La préparation mentale

Le discours interne

La régulation de l'attention

La régulation de l'activation

- Le biofeedback de variabilité cardiaque
- La respiration profonde contrôlée
- Le training autogène
- La sophrologie

L'imagerie / La visualisation

La musique

Les routines

La personnalité

- Intelligence émotionnelle
- Intuition et délibération
- Force Mentale

Date de formation

Samedi 13 décembre 2014

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Coût de la formation

108 € (financement O.P.C.A. possible)

Intervenant

Sylvain Laborde

Psychologue du Sport

Maître de conférences à l'Université Allemande du Sport de Cologne

Département Psychologie et Performance

Inscription

Le dossier est à télécharger sur le site du comité de Lorraine à l'adresse suivante :

<http://lorraine.ffnatation.fr/>

Celui-ci devra être envoyé avec les pièces demandées avant le 28 Novembre 2014

À

ERFAN—Comité de Lorraine de Natation

Maison Régionale des Sports

13 Rue Jean Moulin

54510 TOMBLAINE

Informations

La formation aura lieu à la Maison Régionale des Sports de Tomblaine

Le repas de midi n'est pas pris en charge

Le nombre de place est limité

Renseignements

Romuald Mangeonjean

directeur@lorraine-erfan.fr

03.83.18.87.35 / 06.83.53.10.01