



Organisme de formation certifié  
Qualiopi au titre des catégories  
suivantes :  
- Actions de formation  
- Bilans de compétences

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE



**Mieux se préparer**



**Mieux accompagner**



## L'organisme de formation

SARL ECOLE DE LA PERFORMANCE-MENTALPLUS  
Siret : 390 696 771 00042 APE : 8559B  
Déclaration d'activité : 91 1101261 11

Mis à jour le 14/02/2024

# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LA FORMATION

---



### L'intitulé de la formation

Spécialisation en préparation mentale

### Le public concerné

Salariés, demandeurs d'emploi, auto-entrepreneurs, dans le domaine de la santé (médecin, kinésithérapeute, infirmier, ostéopathe...), de l'éducation (éducateur, instituteur, professeur...), des entreprises privées ou publiques (manager, personnel encadrant, conseil en orientation, en gestion de carrière...) et du sport (éducateur, entraîneur, manager...)

### Les objectifs pédagogiques

La formation de Préparateur Mental est destinée aux personnes souhaitant créer leur propre structure pour exercer en indépendant ainsi qu'aux professionnels souhaitant développer des compétences complémentaires à leur métier.

L'objectif de la formation est de garantir la capacité d'écoute du bénéficiaire, de lui permettre de maîtriser une démarche pédagogique et des outils destinés au développement des compétences mentales en vue d'optimiser les potentialités de la personne qu'il accompagne.

### Les compétences attestées

La reconnaissance d'une compétence supplémentaire d'accompagnement à la performance, non dispensée dans la formation initiale du professionnel, qui lui permettra d'adapter la démarche de préparation mentale et les outils en fonction du public concerné.

### Les prérequis

Niveau 4 ou déjà professionnel de la santé, de l'éducation, du monde de l'entreprise ou du sport

### Les modalités d'accès

Satisfaire aux exigences de l'entretien de positionnement.

A compter de la signature du devis ou de la convention de formation, le délai d'accès est de 15 jours.

# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LA FORMATION



### La durée de la formation

84 heures de présentiel.  
+ Mise en situation entre les sessions.  
+ Accompagnement du projet, à distance.

### Le déroulé de la formation

12 journées de formation réparties sur 9 mois, en présentiel.  
Une mise en situation pratique hebdomadaire, par le stagiaire, pendant toute la durée de la formation.  
Un suivi à distance entre les sessions.

### Les moyens pédagogiques

Cours théoriques, échanges d'expériences et mises en situations pratiques.

### Les moyens techniques

Formation présentielle en groupe de 20 stagiaires maximum en salle de formation équipée de paper-board, vidéoprojecteur, sono et matériel sportif.

### Le suivi

L'accompagnement du projet professionnel du stagiaire.  
L'évaluation régulière à travers les mises en situation.

### Les modalités d'évaluation

La formation continue.  
La constitution d'un dossier de projet professionnel.  
Un examen terminal.  
Une mise en situation pédagogique.

### Personnes en situation de handicap

Mise à disposition de notre référent handicap, Madame Carole ROBERT pour toute question relative à l'accueil, au lien avec les prescripteurs, à la personnalisation du bilan (modalités pédagogiques, rythme, aides matérielles ou humaines).



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LE FORMATEUR PRINCIPAL

---



### Christian RAMOS

Psychologue, spécialisé en préparation mentale, Christian Ramos accompagne des sportifs en formation et des sportifs de haut niveau depuis 30 ans. Il a participé à trois Jeux Olympiques : « Atlanta 1996, Pékin 2008, Londres 2012 » et à de nombreux championnats du Monde et d'Europe avec différentes sélections.

Fort de sa grande expérience de la pression de résultat, Christian Ramos vous invite à découvrir la démarche mentale des champions et vous accompagne pour mieux réussir :

- En activant son autodétermination
- En apprenant à mieux se connaître et s'auto réguler.
- En renforçant ses apprentissages pour mieux automatiser.
- En maîtrisant la pression, son stress, ses émotions.
- En acceptant la difficulté pour mieux s'adapter et prendre des décisions...

Auteur du livre « Apprendre à Gagner ? La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur », de l'application « MentalPlus » et de « Mental Gagnant, l'Education Mentale en BD », il s'attache à développer de manière très pédagogique, les potentialités de chacun afin de vous accompagner pour devenir autonome dans la maîtrise de vos compétences mentales.



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LE TRIPLE OBJECTIF

---



### La démarche

Comprendre les leviers de l'accompagnement mental.

→ Formaliser une démarche pour mieux l'utiliser.

### Les techniques

S'approprier des outils de connaissance et de maîtrise de soi.

→ Mieux se connaître pour mieux réussir.

### Mon projet

Construire une démarche et des outils de préparation mentale adaptés à son projet, à sa personnalité, à sa spécificité.

Entrer dans le réseau MENTALPLUS :

<https://www.appli-mental-plus.com/coach/list>



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LE CONTENU

---



### **Une approche : LA CAPACITÉ À ACCOMPAGNER**

La qualité d'écoute.

L'adaptation au profil mental de la personne accompagnée.

La communication positive.

Le suivi d'objectifs.

### **Une démarche : LA CAPACITÉ À SE PRÉPARER MENTALEMENT**

S'approprier la motivation auto-déterminée.

Préparer sa concentration.

Apprendre à gérer les moments difficiles.

Faire preuve d'endurance psychologique.

### **Des méthodes : LA CAPACITÉ À GÉRER SES ÉMOTIONS**

Savoir récupérer physiquement et nerveusement.

Accepter la critique, savoir se remettre en question.

Gérer la frustration.

Élever son niveau d'exigence quel que soit le contexte.



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LA FORMATION LYON 23-24



### Le lieu de la formation

Club House - Stade de Rugby de Saint-Priest  
160, avenue Pierre Mendès France  
69800 SAINT-PIEST



Établissement adapté aux personnes à mobilité réduite (Salle de cours au RDC)

### La fréquence

4 modules de 3 jours.

### Les périodes

Session 1 : Du mercredi 20 au vendredi 22 septembre 2023

Session 2 : Du lundi 06 au mercredi 08 novembre 2023

Session 3 : Du lundi 29 au mercredi 31 janvier 2024

Session 4 : Du lundi 04 au mercredi 06 mars 2024

+ Mise en situation pratique de septembre 2023 à mars 2024  
+ Accompagnement entre les sessions.

### Le directeur de la formation :

Christian RAMOS                      Tél. : 06 07 77 37 78

### Le responsable local de la formation :

Jean GUIBERT                      Tél. : 06 07 60 84 15

### Notre responsable Handicap :

Carole ROBERT                      Tél. : 06 63 46 06 79



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LA FORMATION DAX 2024



### Le lieu de la formation

Résidence Amarena  
6, rue du 19 mars  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX



Établissement adapté aux personnes à mobilité réduite (Salle de cours au RDC)

### La fréquence

4 modules de 3 jours.

### Les périodes

Session 1 : Du mercredi 17 au vendredi 19 janvier 2024

Session 2 : Du mercredi 28 février au vendredi 1<sup>er</sup> mars 2024

Session 3 : Du mercredi 1<sup>er</sup> au vendredi 03 mai 2024

Session 4 : Du mardi 04 au jeudi 06 juin 2024 (le vendredi 07, matinée facultative Préparation Mentale et Surf)

+ Mise en situation pratique de janvier à juin 2024  
+ Accompagnement entre les sessions.

### Le directeur de la formation :

Christian RAMOS                      Tél. : 06 07 77 37 78

### Le responsable local de la formation :

Norbert MEYSSIREL                      Tél. : 06 08 98 74 19

### Notre responsable Handicap :

Carole ROBERT                      Tél. : 06 63 46 06 79



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## LE COÛT DE LA FORMATION

---



### LA FORMATION DE 12 JOURS

#### **Formation professionnelle :**

**3600,00 €** Net de taxe

Prise en charge par l'entreprise

Prise en charge par un OPCO

#### **Autofinancement**

**2 800,00 €** Net de taxe

Possibilité de paiement échelonné



# PREPARATEUR MENTAL PLUS

## INSCRIPTION



### DEMANDE DE DOSSIER D'ADMISSION

Intitulé de la formation :	Spécialisation en préparation mentale
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Profession :	
Adresse :	
Téléphone :	
Mail :	
Modalités de paiement :	<input type="checkbox"/> Prise en charge employeur (OPCO)
	<input type="checkbox"/> Autofinancement





**ECOLE DE LA PERFORMANCE  
MENTALPLUS**

**06 07 77 37 78**

**[mental\\_plus@wanadoo.fr](mailto:mental_plus@wanadoo.fr)**