

E-LEARNING : ACTEUR DE SON PARCOURS



Mieux se préparer



Mieux choisir, mieux s'épanouir



ACTEUR DE SON PARCOURS

LA FORMATION



L'intitulé de la formation

Acteur de son parcours

Le public concerné

Les sportifs, les éducateurs, les professionnels du sport, les parents souhaitant s'investir dans l'accompagnement individualisé des sportifs.

Les objectifs pédagogiques

Le but de la formation est de garantir la construction d'un projet stable basé sur l'auto-détermination et de permettre au sportif de maîtriser une démarche et des outils destinés au développement de ses compétences mentales en vue d'optimiser ses potentialités.

Les compétences attestées

L'acquisition de la capacité à réaliser son projet en adaptant la démarche de préparation mentale et les outils en fonction de son besoin.

Les prérequis

Admission sans disposition particulière.

L'organisme de formation

SARL ECOLE DE LA PERFORMANCE-MENTALPLUS

Siret : 390 696 771 00042 APE : 8559B

Déclaration d'activité : 91 1101261 11



ACTEUR DE SON PARCOURS

LA FORMATION



La durée de la formation

3 mois.

Le déroulé de la formation

2 cours par semaine, le lundi et le jeudi soit 33 cours.

Les moyens pédagogiques

Formation à distance : supports écrits (fiches méthodes), vidéos (Tuto et témoignages) et audios (Séances de relaxation et d'imagerie mentale).

Mise à disposition de notre référent Handicap pour toute question relative au lien avec les prescripteurs, à la personnalisation de la formation (modalités pédagogiques, rythme, aides matérielles).

Les moyens techniques

Cours en ligne via l'application « Mental Gagnant »

Le suivi

L'accompagnement du projet professionnel du stagiaire.
L'évaluation régulière à travers les questionnaires.

Les modalités d'évaluation

QUIZ d'évaluation

ACTEUR DE SON PARCOURS

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 vous approprier la démarche mentale des champions en vous proposant de vous préparer pour mieux réussir :

- 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 » et de l'application « MentalPlus », il s'attache à développer au maximum et de manière très pédagogique, les potentialités de chacun afin de vous accompagner pour devenir autonome dans la maîtrise de vos compétences mentales.



ACTEUR DE SON PARCOURS

LE TRIPLE OBJECTIF



La démarche

Comprendre les leviers de la construction de son projet.

→ 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 parcours

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

Développer sa capacité à mieux les comprendre la diversité des situations juridiques des sportifs pour mieux choisir.



ACTEUR DE SON PARCOURS

LE CONTENU



Une approche : LA CAPACITÉ À ÊTRE ACTEUR DE SON PARCOURS

- S'approprier la motivation auto déterminée.
- Savoir s'auto évaluer.
- Construire son projet.
- Maîtriser la stratégie d'objectifs.

Une démarche : LA CAPACITÉ À SE PRÉPARER MENTALEMENT

- Savoir anticiper.
- Apprendre à gérer les moments difficiles.
- Faire preuve d'endurance psychologique.
- Renforcer sa confiance.

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.

ACTEUR DE SON PARCOURS

LE PROGRAMME



4 Blocs de compétences

SAVOIR ANTICIPER

TOUJOURS PROGRESSER

GÉRER LES MOMENTS DECISIFS

MIEUX RECUPÉRER

33 cours

Cours 1 - Je construis mon projet de vie

Cours 2 - J'apprends à auto évaluer mes compétences

Cours 3 - Je construis mon autodétermination

Cours 5 - Je prépare mon entraînement

Cours 6 - J'apprends à me détendre

Cours 7 - Je maîtrise les bienfaits de la sieste

Cours 8 - Je prépare ma compétition

Cours 9 - J'apprends à m'approprier mes sensations

Cours 10 - Je construis des repères internes et externes

Cours 11 - Je prépare un geste de précision

Cours 12 - Je suis le principal acteur de mes apprentissages

....

Cours 32 - Je gère une blessure de longue durée

Cours 33 - J'accompagne mon enfant

ACTEUR DE SON PARCOURS

LA FORMATION



La fréquence

Début de la formation le lundi qui suit l'inscription.

Assistant pédagogique et technique

Christian RAMOS

- Téléphone : 06 07 77 37 78
- Mail : c.ramos@mental-plus.com

Mental Plus

Site : www.mental-plus.com

Facebook : Apprendre à Gagner ? – Christian Ramos

Instagram : [mentalpluschristianramos](https://www.instagram.com/mentalpluschristianramos)

Instagram : [preparationmentale.livre](https://www.instagram.com/preparationmentale.livre)



ACTEUR DE SON PARCOURS

LE COÛT DE LA FORMATION



LA FORMATION EN LIGNE

Formation Professionnelle :

Prise en charge par un OPCO

1600,00 € Net de taxe

Autofinancement

Puis possibilité de paiement échelonné 6 x 200,00€

1200,00 € Net de taxe



ACTEUR DE SON PARCOURS

INSCRIPTION



DEMANDE DE DOSSIER D'ADMISSION

Intitulé de la formation :	Acteur de son parcours
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Profession :	
Adresse :	
Téléphone :	
Mail :	
Modalités de paiement :	<input type="checkbox"/> Autofinancement
	<input type="checkbox"/> Demande OPCO