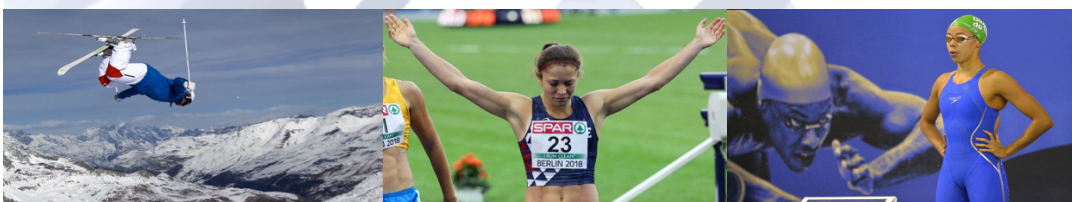


SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE



Mieux se préparer



Mieux accompagner



PREPARATEUR MENTAL PLUS

LA FORMATION



L'intitulé de la formation

Préparateur Mental Plus

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 + Satisfaire aux exigences de l'entretien préalable.

L'organisme de formation

SARL ECOLE DE LA PERFORMANCE-MENTALPLUS

Siret : 390 696 771 00042 APE : 8559B

Déclaration d'activité : 91 1101261 11



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 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 22-23



Le lieu de la formation

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



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 21 au vendredi 23 septembre 2022

Session 2 : Du lundi 21 au mercredi 23 novembre 2022

Session 3 : Du lundi 16 au mercredi 18 janvier 2023

Session 4 : Du lundi 20 au mercredi 22 mars 2023

+ Mise en situation pratique de septembre 2022 à mars 2023

+ 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

PREPARATEUR MENTAL PLUS

LA FORMATION DAX 2023



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 25 au vendredi 27 janvier 2023

Session 2 : Du mercredi 01 au vendredi 03 mars 2023

Session 3 : Du mercredi 03 au vendredi 05 mai 2023

Session 4 : Du mardi 27 au jeudi 29 juin 2023 (le vendredi 30, matinée facultative Préparation Mentale et Surf)

+ Mise en situation pratique de janvier à juin 2023

+ 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

PREPARATEUR MENTAL PLUS

LE COÛT DE LA FORMATION



LA FORMATION DE 12 JOURS

Formation professionnelle :

3400,00 € Net de taxe

Prise en charge par l'entreprise

Prise en charge par un OPCO

Autofinancement

2600,00 € Net de taxe

600,00 € à l'inscription

Puis possibilité de paiement échelonné



PREPARATEUR MENTAL PLUS

INSCRIPTION



DEMANDE DE DOSSIER D'ADMISSION

Intitulé de la formation :	Préparateur Mental Plus
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Profession :	
Adresse :	
Téléphone :	
Mail :	
Modalités de paiement :	☐ Prise en charge employeur (OPCO)
	☐ Autofinancement





**ECOLE DE LA PERFORMANCE
MENTALPLUS**

06 07 77 37 78

mental.plus@wanadoo.fr

