FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

Mieux se préparer …

Mieux accompagner

Mis à jour le 12/11/2025

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LA FORMATION

L’intitulé de la formation

Formation staff : La préparation mentale du sportif

Le public concerné

Les staffs sportifs : Le staff technique (Entraîneurs, managers…), le staff médical (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes…), Les préparateurs physiques, les analyste de la performance …

Les objectifs pédagogiques

La formation de Préparation Mentale Staff est destinée aux professionnels du sport souhaitant développer des compétences complémentaires à leur métier.
Elle permet de s’approprier les grands principes de la démarche mentale à travers une série de thèmes définis en fonction du besoin. En respectant son champ de compétences professionnelles, chaque membre du staff technique, physique et médical est alors en mesure de mieux s’adapter à la singularité de l’individu et du collectif afin de répondre aux différents besoins des sportifs en formation jusqu’aux sportifs confirmés.

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

Appartenir à un staff

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.

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LA FORMATION

La durée de la formation

De 2 à 12 modules d'une journée par thème
+ Mise en situation entre les sessions.

Le déroulé de la formation

De 2 à 12 journées de formation, réparties sur une saison sportive, en présentiel.
Une mise en situation pratique hebdomadaire, par le stagiaire, pendant toute la durée de la formation.

Les moyens pédagogiques

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

Les moyens techniques

Formation présentielle en groupe de 12 stagiaires maximum en salle de formation équipée de paper-board, vidéoprojecteur, sono et matériel sportif.

Le suivi

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

Les modalités d'évaluation

La formation continue.
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).

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LE FORMATEUR

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.

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

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.

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LE CONTENU

Une approche : LA CAPACITÉ À ACCOMPAGNER

La qualité d'écoute
L'adaptation au profil mental du sportif
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

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LA FORMATION

Le lieu de la formation

Intramuros

La fréquence

De 2 à 12 modules d'une journée

Les périodes

Durant la saison sportive

Le directeur de la formation :

Christian RAMOS Tél. : 06 07 77 37 78

Notre responsable Handicap :

Carole ROBERT Tél. : 06 63 46 06 79

FORMATION PREPARATION MENTALE STAFF

LE COÛT DE LA FORMATION

TARIF JOURNALIER

Formation professionnelle : **1800,00 €** Net de taxe

Prise en charge par l'entreprise
Prise en charge par un OPCO

ECOLE DE LA PERFORMANCE MENTALPLUS

06 07 77 37 78
mental.plus@wanadoo.fr