

# ***FITS*** **PRO**

PROGRAMME DE FORMATION

Session en présentiel près de Genève (à Versoix - Suisse)

**PREPARATION MENTALE**

(Pour sportifs et entreprises)

— **Formation animée par le Dr Sylvain BAERT** —

**INSCRIPTION EN LIGNE**



Jour 1

## Jeudi 1er mai 2025

- Introduction à la préparation mentale : **Définition, les astuces mentales** à connaître absolument, **la formule** de la performance en PM, les **objectifs de la PM, déontologie en PM (aspects éthiques de l'intervention)**, distinguer : « savoir-faire » / « savoir être » du préparateur mental pour plus d'efficacité, liens entre performance / bien-être / réussite du sportif.
- Fonctionnement et **démarche classique / universitaire** de la préparation mentale (entretien, tests, évaluation du mental, test de condition mentale Ecoazen@...)
- Démarche complémentaire en préparation mentale : La Méthode ECO2A©
- Les techniques pour **booster la motivation (PARTIE 1)** : dont la fixation et l'atteinte d'objectifs en 6 étapes (le SMART étant trop insuffisant, il faut aller beaucoup plus loin...)

Jour 2

## Vendredi 02 mai 2025

- **Les techniques pour booster la motivation (PARTIE 2)**
- La gestion du stress et ses techniques
- La gestion des émotions et ses techniques

Jour 3

## Samedi 03 mai 2025

- **La méditation de pleine conscience** (Mindfulness) (exercices, pratique...)
- **La méthode psychosensorielle de VITTOZ**
- Les techniques de respiration (respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc) (exercices, pratique...)
- La méthode Jacobson (progressive et différentielle) + pratique

Jour 4

## Dimanche 04 mai 2025

- **Le Training Autogène de Schultz** + pratique
- **La relaxation** : conseils, précautions, contre-indications, conduite à tenir pour bien mener la séance, etc.
- **Les pensées positives, les croyances positives et le dialogue interne** (astuces à connaître, identification des erreurs de pensée, impact de l'inconscient, techniques de reframing et restructuration cognitive, modifier les croyances négatives, exercices pratiques...).

Jour 5

## Jeudi 26 juin 2025

- **Les routines matinales et les routines de performance**
- La **sophrologie et sophrologie du sport + pratique**
- Les techniques pour **booster la confiance en soi** (dont la technique du Peak State + rappeler l'importance de développer une excellente identité du sportif)

Jour 6

## Vendredi 27 juin 2025

- Techniques **d'imagerie mentale** et de visualisation
- Comment optimiser le **GRIT** pour optimiser la performance sportive et professionnelle
- Les 6 besoins fondamentaux de l'être humain à connaître absolument
- Quelques astuces pour améliorer la relation aux autres : cohésion de groupe, communication, les 4 profils types...).

Jour 7

## Samedi 28 juin 2025

- **Accompagnement psychologique du sportif blessé** pour un meilleur retour et un retour plus rapide à la performance (tout en préservant sa santé et son bien-être)
- Fin du protocole ECO2A : l'entraînement mental, l'autonomie et l'auto-préparation mentale du sportif

Jour 8

## Dimanche 29 juin 2025 (uniquement le matin)

- Entraînement aux techniques

- Examen final sous forme de Quiz en ligne à passer dans un délai d'un mois après la formation

### Après votre formation : Accès à des bonus complémentaires :

- Replay de Master Class et conférences en Préparation Mentale
- Accès aux coachings de groupe en visio 2 à 3 fois par an pour un suivi après la formation
- Modules complémentaires (Méthode Vittoz, Auto-Hypnose...)
- Bibliographie en Préparation Mentale pour aller plus loin
- Tableau synoptique des techniques en Préparation Mentale à utiliser en fonction du contexte
- Documents PDF à lire en Préparation Mentale pour aller plus loin
- Actualités, événements en Préparation Mentale
- Intégrez l'annuaire en ligne des professionnels formés à la préparation mentale ECO2A
- Et bien d'autres choses encore...