

L'entraînement mental dans le sport

L'entraînement mental est une méthode qui permet d'améliorer ses performances, d'atteindre plus facilement ses objectifs et de renforcer son efficacité personnelle sur le plan mental, émotionnel et physique.

Déroulement du programme : Un mental fort grâce à des techniques issues du sport de haut niveau

08.30 - 09.00 Accueil avec café et croissants

09.00 - 11.00 Entrée en matière sur les thèmes suivants

- *Que sont les pensées et les émotions?*
- *Qu'est-ce que c'est l'entraînement mental?*
- *Pourquoi s'entraîner mentalement?*
- *Qu'est-ce que la force mentale et émotionnelle?*
- *Contrôle des pensées et les émotions négatifs*
- *Gérer les peurs, la nervosité et les défaites*
- *Gérer la critique négative*
- *Renforcer la confiance en soi*
- *Les techniques et méthodes plus importantes et puissantes*

11.00 Fin du séminaire