

Formation « Soutien mental pour jeunes sportifs »

Objectif : Progresser dans son sport

La formation « Soutien mental pour jeunes sportifs » a pour objectif de donner les outils aux jeunes qui pratiquent un sport de mieux progresser. L'attitude mentale est fondamentale pour réussir en compétition, mais rarement enseignée. Garder la concentration et ne pas être emporté par les émotions, mieux s'entraîner et être motivé, ou être meilleur lors des compétitions sont des compétences qui s'acquièrent.

Pourquoi cette formation

Les jeunes espoirs dans leur sport sont soumis à la pression de réussir, comme leurs aînés. Ils leur manquent cependant la maturité et l'expérience pour gérer les émotions causées par la pression. Ils subissent le trac, ont des résultats inférieurs en compétitions, sont anxieux ou déçus et perdent la motivation. Une connaissance de comment mieux s'entraîner en utilisant le mental leur permet d'échapper à ces problèmes et d'obtenir les résultats souhaités.

Contenu

- Programmation mentale
- Comprendre ce qui empêche de progresser
- S'entraîner avec efficacité et plaisir
- Renforcer le mental et la confiance
- Utiliser son mental pour gagner
- Diminuer le stress de la compétition

Résultats

Les participants à cette formation reçoivent les bénéfices suivants :

- Meilleurs résultats sportifs
- Augmentation de la motivation
- Meilleure concentration
- Augmentation de l'énergie
- Plus de confiance et de sérénité
- Meilleure maîtrise des émotions et du mental

Public

Cette formation s'adresse aux jeunes sportifs entre 14 et 20 ans, qui sont actifs en compétition ou qui désirent l'être, pratiquant tout type de sport.

Le formateur

Denis Inkei est formateur en gestion du stress et de la performance, conférencier, coach mental et auteur des livres « La Performance : desserrer les freins, booster les ressources » et « Je rumine moins, c'est parti ! » aux éditions Jouvence.

Il pratique les arts martiaux depuis une quarantaine d'années, il est professeur 5^e dan et a été vice-champion d'Europe, membre de l'équipe suisse. Il a formé pendant plus de vingt ans de nombreux compétiteurs dans les arts martiaux et pratique le coaching mental pour de nombreux sportifs.

Formule

Une journée, le samedi, en groupe de 8 à 12 personnes.

Détails

- Lieu : MIND Center, 46 av. Blanc, 1202 Genève
- Prix : 280.-
- Date : 19 octobre 2019, 21 février et 16 mai 2020. Horaire : de 10h à 17h.
- Pour les inscriptions, veuillez mentionner la formation « Soutien mental pour jeune sportif », vos coordonnées, votre âge, le sport pratiqué et la date souhaitée. Nous vous enverrons par mail la fiche d'inscription.