



GESTION DU STRESS ET ACCOMPAGNEMENT DU JEUNE SPORTIF

OBJECTIF À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier le stress chez le jeune sportif dans sa globalité
- Adapter son accompagnement et réagir au stress du jeune sportif et/ou de l'équipe
- Approcher les différents outils de gestion de stress

PRÉREQUIS Aucun

CONTEXTE

Le coach sportif en présence de jeunes athlètes en situation d'entraînement et compétition.

CONTENU

- Accueil - Présentation
- Définitions
- Le Stress
 - Phase
 - Adaptation
 - Conséquences
- Burn Out
 - Echelle d'alerte :
 - Comment ?
 - Les numéros à connaître...
- Notion de communication
 - Non violente
 - Ecoute
- Contrôler le stress
 - Outils
 - Techniques

PUBLIC Coachs, entraîneurs, sportifs

DURÉE Une journée, soit 7 heures

TARIFS sur devis - nous consulter

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants, outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique

APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89