

SOPHROLOGIE, SPORT ET PERFORMANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Dominique AUBERT,

- Masseur-kinésithérapeute Diplômé d'Etat (depuis 1976)
- Certificat d'Etudes complémentaires en kinésithérapie du sport- Insep (1987)
- Diplôme Universitaire de Préparation mentale et Psychologie du Sportif- Lille 2 (2004)
- De 1992 à 2003, masseur-kinésithérapeute de l'Equipe de France d'Athlétisme (course hors-stade)
- Sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR) (1996)
- De 2004 à 2015, codirecteur de l'Institut de Sophrologie de Rennes
- Formateur à l'Institut de Sophrologie de Rennes, Cycle fondamental et Unité de Valeur Sophrologie et Sport

Public :

- Sophrologue certifié ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Une compétition décisive, l'enjeu d'un match particulier, une pression psychologique intense peuvent être des facteurs d'échec pour les sportifs de haut niveau.

Le stress excessif est souvent à l'origine de blessures, lesquelles peuvent parfois compromettre toute une saison sportive. Dans la carrière d'un athlète une saison compromise reste inenvisageable.

La préparation mentale des sportifs amateurs et professionnels fait partie intégrante de leur entraînement avec évidemment leur préparation physique. Cette préparation mentale permet de faire face à tous les facteurs stressants, d'actionner les leviers de motivation, de mobiliser la capacité de récupération.

Plus de 200 médailles olympiques et championnats ont été remportés par des sportifs qui se sont préparés avec, entre autres spécialités, la sophrologie.

Le sophrologue peut exercer en cabinet en privé auprès d'un athlète, auprès de fédération sportive, au sein d'un club.

Les objectifs du stage :

- Connaître les fondamentaux des apports théoriques de la sophrologie et de la psychologie du sport définis par l'université ;
- Développer les compétences spécifiques du sophrologue auprès du public sportif ;
- Définir les particularités du monde sportif afin de permettre au sophrologue d'exercer une action efficace et ciblée sur l'optimisation de la performance ;
- Intégrer la pratique sportive de compétition aux valeurs de la personne en demande ;
- Développer une dynamique du groupe des participants à l'image d'une équipe ;
- Découvrir ou redécouvrir de nouvelles pratiques en sophrologie et préparation mentale.



15, 16 et 17 octobre 2021
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

TARIF & PROCEDURE D'INSCRIPTION

TARIF D'UN MODULE COMPLEMENTAIRE

Tarif unique de 150,00 € / jour. (Possibilité de paiement en plusieurs fois, un acompte vous sera demandé au moment de l'inscription)

Vous êtes un professionnel en libéral, un chef d'entreprise ou dirigeant non-salarié, des organismes externes tels que le FIFPL ou l'AGEFICE peuvent participer financièrement à votre montée en compétence. Vous pouvez également si vous êtes salarié, solliciter votre employeur.

Pour tout projet de financement, par un organisme externe ou votre employeur, vous devez vous rapprocher de notre secrétariat par mail sur contact@sophrologie-sudouest.com ou par téléphone au 05 62 20 40 30 afin d'obtenir des informations complémentaires et de bénéficier d'un accompagnement pour votre dossier de demande de prise en charge.

DEMANDER SON INSCRIPTION

Pour toute demande d'inscription à un (des) module(s) complémentaire(s), nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par mail à l'adresse contact@sophrologie-sudouest.com en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :

- Ecole d'origine :
- Année de certification :

- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.