FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION



COACHING MENTAL

DURÉE
28 heures

FORMATEURS
Christophe Lehoux
Vincent Vinckier

www.vitalys-formation.com

Une approche rapide et efficace pour les personnes désirant apprendre les bases du coaching mental,. Un incontournable tant pour le coach sportif que nutrition

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Accompagner votre coaché vers la réussite.
- Améliorer vos techniques de communication.
- Formuler des objectifs clairs.
- Visualiser des objectifs et préparer mentalement à leur réalisation.
- Utiliser des techniques de relaxation dans le coaching mental.
- Appliquer les nombreuses ressources que vous aurez apprises pour vous personnellement.

PROGRAMME

- Définition du coaching mental, rôle et cadre d'action du coach
- La relation coach -coaché
- L'objectif et le feed-back
- L'état d'excellence et l'alignement
- Fiches techniques des modèles
- Études de cas, mise en situation pédagogique

FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION



COACHING MENTAL

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Si formation en présentiel **:** salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur
- Si formation à distance **:** Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance de théorie et mise en situation paratiques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

(063 86 02 00 (de Belgique) (20 99 26 76 (de Luxembourg) (0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie

Vitalys Formation

Mise à jour octobre 2021