

Objectifs de la formation :

- Stratégie pour mieux gérer son stress.
- Développer la confiance en soi et l'estime de soi.
- Aider à la fixation d'objectif.
- Les routines de performances mentales.

Contenu de la formation :

- Etre capable d'identifier les freins psychologiques de la performance.
- Proposer des stratégies d'optimisation du mental.
- Accompagner le sportif dans la prise de décision et la gestion des situations de crise.



[3 Dates]

LUNDI 25 FEVRIER

LUNDI 25 MARS

LUNDI 29 AVRIL

FORMATION PRÉPARATION MENTALE AVEC **CARINE CAMBOULIVES**

Formation Qualifiante et Certifiante du degré 1 :
Préparation Mentale appliquée à la performance sportive.

Centre Equestre d'Aurin

Emmanuel ESTRADE – Les Castillous 31570 AURIN
06 16 48 55 19 / centre.equestre.aurin@gmail.com