

DEV9 – LE COACHING SPORTIF

Objectifs de la formation



- 🎯 Comprendre les bénéfices du sport sur son épanouissement personnel
- 🎯 Evaluer ses aptitudes physiques et travailler le surpassement de soi
- 🎯 Améliorer sa santé mentale et émotionnelle par l'activité physique
- 🎯 Développer ses qualités personnelles et cognitives
- 🎯 Générer une nouvelle source de motivation et de confiance en soi
- 🎯 Améliorer la cohésion d'équipe au travers des performances collectives
- 🎯 Etablir de nouveaux objectifs par l'expression de son plein potentiel

DEV9 – LE COACHING SPORTIF

Durée : 14 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Introduction

- Présentation des objectifs
- Evaluation de la motivation et objectifs personnels
- Evaluation de la condition physique
- La santé physique et l'épanouissement personnel

2. La découverte de soi

- Apprendre à se centrer et à se concentrer
- La conscience de soi
- Développer sa conscience corporelle
- Circuit training : les différentes parties du corps
- Exercices et tests de préparation du corps

3. Le renforcement physique

- Identification des besoins physiques
- Les techniques de respiration
- Ateliers physiques et dépassement de soi
- Endurance et résilience
- Développer sa force mentale
- Focus sur l'atteinte de ses objectifs

4. Défis physiques personnels

- Adéquation entre son A.P.A et le besoin de développement ciblé
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Autodiscipline et persévérance
- Impact sur la gestion du stress
- Feedback et réflexion sur sa performance

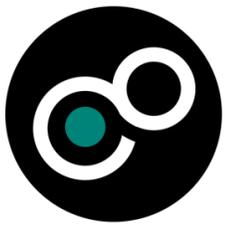
5. Projet d'équipe

- Exercices de défis physiques en groupe
- Développer l'esprit d'équipe et de solidarité
- Améliorer ses compétences interpersonnelles
- La prise de décision dans l'intérêt du collectif
- Analyse des interactions et feedback groupe

6. Mesure des bienfaits

- Impact de son accomplissement physique sur son état mental, émotionnel et son bien-être
- La prise de conscience de son potentiel
- La détermination de nouveaux objectifs pour l'atteinte de son plein potentiel

SHAREMAN propose un éventail de modules de formation qui optimisera la productivité des structures tout en augmentant l'adhésion et l'implication des salarié(e)s



Domaine	Développement personnel
Thématique	Le coaching sportif
Formacode	15054
Modalité	Présentielle
Durée	14 heures soit 2 jours
Type de formation	Intra-entreprises / Mini 1 – Maxi 12
Public cible	Tout public
Lieu	Site client
Modalités d'accès	Inscription sous 72h
Prérequis	Aucun
Tarif	Consulter la grille tarifaire sur www.shareman.fr ou sur demande

MODALITÉS TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES & D'ENCADREMENT

- **Modalités techniques** : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux stagiaires.
- **Modalités pédagogiques** : Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- **Modalités d'encadrement** : Le formateur enseigne les fondamentaux théoriques, accompagne le travail individuel et en groupe, vérifie la compréhension et procède aux ajustements en cours de formation.

MODALITÉS D'ÉVOLUTION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

En début de formation, un QCM détermine le niveau de connaissance des stagiaires. Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les stagiaires. Il s'assure de la bonne compréhension et de la satisfaction des attentes en début de formation. En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé. Un QCM permet également de valider les acquis en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI, L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS & L'APPRÉCIATION DES STAGIAIRES

Feuille d'émargement par demi-journée signée des stagiaires et du formateur. Certificat de réalisation et d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Évaluation de fin de formation remplie par le stagiaire.