

Préparation mentale avec Carine CAMBOULIVES (01 ou 69)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux participants de maîtriser les premiers outils de la préparation mentale. A l'issue de cette journée, l'entraîneur sera capable d'identifier les facteurs de stress et de proposer des solutions, d'optimiser la détermination d'objectif pour mieux orienter l'action et les pensées, de faire un débriefing constructif en situation de réussite ou d'échec.

PRÉ-REQUIS –PUBLIC CIBLE

Avoir une **licence fédérale valide**.
Être dirigeant ou enseignant de la filière équestre, tous niveaux, toutes disciplines.

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS

Apports théoriques, exercices pratiques.
Techniques basées sur la PNL et la sophrologie.
Techniques issues des méthodes de coaching.

LES + DE LA FORMATION

Infrastructures d'accueil de qualité.
Intervenante expérimentée.

INTERVENANTE

Carine CAMBOULIVES
Intervenante en préparation mentale,
Diplôme universitaire de Préparation mentale appliquée à la performance sportive (Université de Clermont Ferrand).



18/11/2024

dans l'Ain en partenariat avec le CDE 01

OU

19/11/2024

dans le Rhône

1 journée en présentiel
7 heures

CONTENU – PROGRAMME DE FORMATION

Définition et utilité de la préparation mentale

- 1- La notion d'échec, comment l'intégrer et l'utiliser
- 2- Les techniques d'une communication orientée "SOLUTIONS"
- 3- Les 3 premiers piliers fondamentaux de la préparation mentale :
 - L'état des lieux
 - La détermination d'objectifs
 - Le débriefing et l'analyse
- 4- La gestion des émotions



DATES ET LIEUX DE FORMATION

DATES

LIEUX

LUNDI 18 NOVEMBRE 2024
(en partenariat avec CDE 01)

Parc du Cheval,
Le Luizard, 01150 Chazey sur Ain

OU

MARDI 19 NOVEMBRE 2024

CRE ARA, Maison Régionale des Sports,
68 avenue Tony Garnier, 69304 Lyon Cedex 7

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET SUIVI

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur par le biais d'échanges et de questions/réponses.

Attestation de fin de formation.

Évaluation de la satisfaction par un questionnaire.

HANDICAP

Contactez le référent Handicap du CFA : formation.ara@cre.ffe.com - 06 29 96 06 06

Plus d'informations sur notre site internet : www.centredeformation-creara.com

Lieux de formation accessibles aux personnes à mobilité réduite

INSCRIPTIONS

Compléter le formulaire d'inscription en ligne : [S'inscrire](#)

Nombre de places : 12 mini, 16 maxi

Une convocation vous sera envoyée par mail dès validations de votre dossier et du financement.

Signature d'une convection de formation.

Délai d'inscription : 7 jours avant le début de la formation



TARIF & FINANCEMENT

196 € net de taxe pour les 7 heures de formation (hors frais d'hébergement et de restauration).
Demande d'acompte de 50 euros à l'inscription (déduit de la 1ère facture ou recredité selon le financement).

Financements possibles auprès de Fonds de la Formation Professionnelle :



VIVEA : Pour les dirigeants et conjoints collaborateurs, 196 euros (100% pris en charge dans la limite des 3000 € de fonds disponibles par personne par année civile)

<https://extranet.vivea.fr/hapi/#/connexion>

OCAPIAT : Pour les salariés, 196 euros (prise en charge à hauteur de 50% des frais de formation soit 98 euros, soit un reste à charge de 98 euros pour l'employeur). **Demande de prise en charge à déposer AVANT le début de la formation sur votre espace OCAPIAT.**

<https://monespace.ocapiat.fr/#>



AGEFICE/ FIFPL : Pour les indépendants, 196 euros, possibilités de financement selon votre Contribution Formation Professionnelle. **Demande de prise en charge à transmettre à AGEFICE 15 jours avant le début de la formation et 10 jours pour le FIFPL.**

<https://fifplonline-odf.fifpl.fr/login> <https://communication-agefice.fr/>

RESTAURATION

Le 15/11/2024 à Lyon : Possibilité d'apporter votre panier repas le midi, salle équipée d'un réfrigérateur et micro-ondes.



CONTACTS

Corinne BARES Tél. : 06.29.96.06.06

Marilyn VALADE Tél. : 07.66.38.35.15

Mail : formation.ara@cre.ffe.com

CF CRE ARA

Maison Régionale des Sports

68 avenue Tony Garnier - 69304 Lyon cedex 07

Numéro Siret : 833 648 496 000 28

OF enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84010220101

auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'État.