FORMATION PRÉPARATION MENTALE MODULE 1

V3 01/11/2026

Public	Tout public
Prérequis	Aucune connaissance préalable requise
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 20 personnes Effectif minimum : 1 personne
Types de reconnaissance	Formation qualifiante (formation non certifiante)
Modalités et délai d'accès	Pour toutes demanes d'inscription, merci d'envoyer un mail : zcformation.sport@hotmail.com ou d'appeler au 06.52.21.34.09
Objectifs	- Gérer ses émotions et son stress - Renforcer la motivation et la confiance en soi - Maîtriser le pouvoir de la respiration - Se recentrer et lâcher prise
Contenu de la formation	Jour 1 : Comprendre la gestion des émotions et du stress Mise en pratique d'exercices de gestion des émotions et du stress Techniques pour évacuer les tensions et le négatif Jour 3 : Exercices pratiques pour développer la motivation et la confiance Installation de ressources comme la sérénité et le calme Jour 4 : Apprentissage et mise en pratique de techniques de respiration Respiration pour la détente et la gestion des émotions Exercices sur le moment présent et le lâcher-prise Retour à un état plus rationnel grâce à des techniques simples et efficaces

Modalités pédagogiques	**Moyens pédagogiques :** • Salle de formation • Livret de cours • Formation en visioconférence lorsque le présentiel n'est pas possible **Méthodes :** • Démarche : inductive et déductive • Méthodes : affirmative, expositive, interrogative, active et co-active **Modalités :** Présentiel Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. Évaluation à chaud en fin de formation
Moyens d'encadrement de la formation	ZC FORMATION SPORT s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.
Durée	Durée totale : 3 jours, soit 25,5 heures
Dates	Nous consulter
Lieu(x)	Au TENNIS TOURSAINTE, 100 Chemin Des Bessons, 13014 Marseille
Coût par participant	790 € TTC
Financement	Étant certifié QUALIOPI, les organismes financeurs (OPCO / FIFPL /etc….) dans le cadre de la prise en charge du financement de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement dans votre recherche de financement
Accessibilité	Pour toutes demandes d'aménagement ou de compensations dans le cadre d'une situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap M. Chaker

Responsable de l'action	Elyes Chaker : 0652213409 - zcformation.sport@hotmail.com
Formateur	**ELYES CHAKER** zcformation.sport@hotmail.com
Suivi de l'action	Emargement des stagiaires, remise d'un certificat de réalisation.
Evaluation de l'action	Evaluation sous la forme d'un questionnaire écrit et d'une mise en pratique Evaluation de la prestation de formation **« à chaud »**
Poursuite d'étude	Cette formation ne confère pas de droit à la poursuite d'études

Indicateurs 2025		
Taux de satisfaction	Synthèse sur les retours de satisfaction avec un barème de mauvais à très bien.	100%
Taux d'assiduité	Stagiaires présents/Stagiaires inscrits	100%
NOMBRE STAGIAIRES	x	3
NOMBRE DE FORMATION	x	2