

Préparation mentale et techniques d'optimisation du potentiel

Public

Professionnels du secteur privé et public désireux d'acquérir de nouveaux outils pour développer leurs potentiels et/ou ceux de leurs équipes et qui peuvent être confrontés à des situations de stress (entraîneurs, managers, pompiers, gendarmes, médecins, ...)

Pré-requis

Être titulaire d'une licence 3^{ème} année ou d'un titre équivalent (Validation des Acquis Académique - VAA ou Validation des Acquis de l'Expérience - VAE)

Objectifs

La préparation mentale et les TOP : Techniques d'Optimisation du potentiel sont un ensemble de stratégies mentales et de méthodes permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources affectives, cognitives et comportementales.

L'objectif est d'apprendre à se connaître pour faire face aux situations d'urgence et de stress et assurer une performance maximale sur la durée, respectueuse de sa santé et de son bien-être.

Dates

Judi, vendredi et samedi (1 fois par mois)
de janvier à juin

Durée totale de la formation

120 heures

Compétences

- Développer et renforcer les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux d'adaptation à toute situation de stress pour diminuer ses effets négatifs, apprendre à réguler son énergie afin d'utiliser au mieux son potentiel pour optimiser ses performances.
- Mobiliser son énergie physique et psychique pour agir
- Exploiter ses talents et optimiser ses compétences pour atteindre ses objectifs
- Optimiser le traitement des informations et favoriser la prise de décision
- Renforcer la connaissance de soi et la confiance en soi
- Améliorer les relations interpersonnelles, favoriser la cohésion des équipes et gérer les conflits
- Développer les capacités d'adaptation aux situations difficiles ou complexes
- Préserver le bien-être et la santé. Cette formation s'intègre dans une démarche de formation et de prévention des risques psycho-sociaux (RPS) : gestion du stress, prévention du « burnout »

Modalités de contrôle

Évaluations des processus de base de la préparation mentale, des techniques d'optimisation du potentiel et des applications de ces dernières dans différents contextes à la fin de chaque module sous forme d'écrits ou de dossiers d'études de cas.

Programme de la formation

4 modules de cours (50 heures de cours magistraux et 70 heures de travaux dirigés)
Mise en situation, jeux de rôle, travail en groupe

Contenu de la formation (Modules 1 et 2)

Module 1

Connaissances fondamentales sur les bases de la préparation mentale et les techniques d'optimisation de la performance (TOP)

20 heures dont 15 heures de cours magistraux et 5 heures de travaux dirigés

Méthode :

- Champs d'application
- Avantages et limites
- Procédés de base



Module 2

Protocoles d'intervention en préparation mentale et techniques d'optimisation de la performance (TOP)

30 heures dont 10 heures de cours magistraux et 20 heures de travaux dirigés

Démarche :

- Information, sensibilisation, formation, techniques d'entretien
- Protocoles d'un accompagnement (analyse, conception, réalisation)
- Étude de cas
- Analyse des pratiques

Programme de la formation

Module 3

Les techniques d'optimisation de la performance (TOP)

30 heures dont 5 heures de cours

- magistraux et 25 heures de travaux dirigés
- Connaître les différentes techniques (protocole, indications et précautions d'emploi) : les vivre et les faire vivre
- Techniques de préparation à l'action, régulation de la dépense énergétique, du stress, des émotions et de récupération



Module 4

Champs d'application de la préparation mentale et des techniques d'optimisation de la performance (TOP)

40 heures dont 20 heures de cours magistraux et 20 heures de travaux dirigés

- Amélioration des performances individuelles et collectives (milieux sportifs, entrepreneurial, scolaire, ...)
- Gestion de crises, du stress, des émotions et amélioration de la confiance en soi
- Motivation et techniques motivationnelles
- Prévention et gestion de la fatigue (rythmes chrono-biologiques)
- Psychopathologies et blessures, risques psycho-sociaux, prévention du burnout et du surentraînement
- Facteurs humains

Et après

Les candidats soutenant ce DU pourront poursuivre dans le nouveau master international EOPS (Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive) sous condition d'une validation des acquis académiques, professionnels ou de l'expérience (VAA, VAP, VAE)



Informations pratiques

université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ
DES SCIENCES
DU SPORT

Tarifs

- 3 000 € + Droits d'inscription à l'Université
- La prise en charge du DU peut être assurée par
- Votre employeur
- Un organisme financeur
- Pôle Emploi

Pour les candidats n'ayant pas de financement, vous pouvez nous contacter.

Lieu de la formation

Université Paris-Saclay,
Faculté des Sciences du Sport
Bât. 335, rue Pierre de Coubertin,
91440 Bures-sur-Yvette

Renseignements et candidature

Norine Cousot,
responsable administrative
Tél. : +33(0)1 69 15 30 79
fc.staps@universite-paris-saclay.fr

