



LA CONFIANCE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Mieux comprendre ce qu'est la confiance en soi
- ▶ Avoir des pistes concrètes pour pouvoir l'influencer et aider le sportif et/ou l'élève à mobiliser ses ressources

Public Concerné

- ▶ Tout Public

Pré-Requis

- ▶ Pas de pré-requis

Durée de formation en présentiel

- ▶ 3h

Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

Effectif de stagiaires

- ▶ 8 à 10 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 100 euros

Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours + salle de sport

Contenus de la formation

- ▶ La confiance en soi en théorie
 - Comment se représente-t-on habituellement la confiance en soi ?
 - Le sentiment d'auto-efficacité : un concept opérationnel particulièrement intéressant
- ▶ La confiance en soi en pratique
 - Savoir identifier ses propres ressources pour renforcer la confiance en soi chez l'autre
 - Quels sont les outils complémentaires à utiliser pour améliorer les performances sportives ?

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques issus essentiellement du courant de la cognition sociale (psychologie sociale) et de la psychologie positive
- ▶ Analyses d'expériences de réussite s'appuyant sur la démarche appréciative
- ▶ Découverte d'outils pratiques favorisant le renforcement de la confiance en soi et issus de la préparation mentale (sophrologie, carnet de bord du positif, fixation d'objectifs...)

Supports utilisés

- ▶ Présentation Powerpoint
- ▶ Grille d'analyse d'expériences de réussites
- ▶ Mémo « les outils de la confiance »

Modalités d'évaluation

- ▶ Aucune évaluation

Intervenante

- ▶ **Sandra HOLTZ**, Psychologue du Sport, Sophrologue et préparatrice mentale, Intervenante au CREPS de Strasbourg, au Centre Médico Sportif Meinau et à la Faculté de Psychologie de l'Université de Strasbourg