



LA MOTIVATION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Mieux comprendre ce qu'est la motivation
- ▶ Avoir des pistes concrètes pour pouvoir l'influencer

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 motivation en théorie : être motivé, qu'est-ce que c'est ?
 - Comment se représente-t-on habituellement la motivation ?
 - Un exemple de définition opérationnelle en psychologie du sport
- ▶ La motivation en pratique : comment l'influencer ?
 - La fixation d'objectifs motivants
 - L'analyse des prestations passées
 - La création d'un climat motivationnel efficace

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 motivation et issus de la préparation mentale

Supports utilisés

- ▶ Présentation Powerpoint
- ▶ Grille d'analyse d'expériences de réussites
- ▶ Questionnaire EMS

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