

PLEINE CONSCIENCE PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE

De nombreux travaux scientifiques ont démontré que la pleine conscience pouvait offrir de réels bénéfices pour la performance et le bien-être, que ce soit dans le domaine sportif ou dans le domaine du travail. Le premier objectif de cette formation sera de vous présenter les nouvelles approches en psychologie de la performance, de se les approprier afin d'être en mesure d'en identifier les bénéfices dans un contexte de performance spécifique. Cette formation a également pour but de vous aider à concevoir vos interventions en optimisant la performance et le bien-être d'individus que vous accompagnez, en intégrant la pleine conscience et les approches récentes en psychologie de la performance.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Acquérir les connaissances théoriques de base sur la pleine conscience
- > Comprendre et mesurer les effets de la pleine conscience sur la performance
- > Concevoir et conduire une intervention basée sur la pleine conscience dans un contexte de performance

PUBLIC CONCERNÉ

- > Préparateurs mentaux
- > Psychologues
- > Coachs ou consultants dans le domaine du sport ou en entreprise
- > Entraîneurs
- > Chefs de projet de performance

PRÉ-REQUIS

- > Bases en psychologie du sport ou en psychologie du travail
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- > Apports théoriques
- > Mises en situation et échanges entre les participants
- > Cas pratiques

Cette formation est un élément du MASTER EOPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (les intéressé(e)s seront intégré(e)s à un groupe de formation initiale).

CONTENU

Comprendre la pleine conscience

- > Origine de la pleine conscience et applications en psychologie
- > Conceptualisations et définitions de la pleine conscience
- > Comprendre les mécanismes d'actions grâce aux neurosciences

Intérêts de la pleine conscience pour optimiser la performance et améliorer le bien-être

- > Problématiques et pertinence des interventions de pleine conscience en contexte de performance
- > États de lieux des recherches sur la pleine conscience en psychologie de la performance
- > Ateliers pratiques : Découvrir la pleine conscience par l'expérience
- > Comment mesurer l'impact des interventions

Développer un protocole d'intervention de pleine conscience pour agir sur la performance et le bien-être

- > Établir un diagnostic en fonction de la problématique identifiée
- > Co-construire les objectifs et le protocole d'intervention avec les principaux acteurs
- > Construire des exercices de pleine conscience
- > Intégrer la pleine conscience dans différents contextes de performance
- > Développer une méthode d'évaluation de l'impact de l'intervention
- > Études de cas, partage d'expériences



Université de Bretagne Occidentale



FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION



FORMATION
CONTINUE &
ALTERNANCE

INTERVENANT.E.S

Marjorie Bernier, Enseignante-chercheuse à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation, Consultante en psychologie de la performance

Mathieu Carrer, Enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation, Consultant en psychologie de la performance

Julie Doron, Enseignante-chercheuse à l'Université de Nantes, Consultante en psychologie de la performance

Quentin Rouault, Consultant en psychologie de la performance

DURÉE ET DATES

2 regroupements sur une durée totale de 21h
26 et 27 mars 2018 (journées)
21, 22 mai 2018 (journées)

COÛT

630€

LIEU DE LA FORMATION

Université de Bretagne Occidentale
Faculté des Sciences du Sport
et de l'Éducation à Brest

20, avenue Victor le Gorgeu
CS 93837
29238 Brest cedex 3

CONTACT

Service Universitaire de Formation
Continue et d'Alternance

20, avenue Victor le Gorgeu
CS 93837
29238 Brest cedex 3
mikaëlle.roudaut-cadiou@univ-brest.fr