

## Programme


9h30-10h00: accueil café

10h00-12h30: ateliers

12h30-14h00: pause déjeuner

14h00-16h30: ateliers

*Choix de deux ateliers par participants  
Pour vous inscrire, cliquez sur le lien ci-dessous*

 <https://www.sfpsport.fr/blog/workshop-sfps-2018>

## Tarifs

Option 1: Atelier 1 et 2  
Option 2: Atelier 1 et 3  
Option 3: Atelier 2 et 3 } 100€\* déjeuner inclus

\*-30% pour les adhérents SFPS et les membres INSEP

(envoyer un e-mail à [contact.sfps@gmail.com](mailto:contact.sfps@gmail.com) avec un justificatif pour obtenir le code promotionnel)

 <http://www.insep.fr/fr/actualites/comment-venir-a-linsep>



# INSEP

Société Française de Psychologie du Sport

*De la recherche au terrain: la psychologie au service de la performance*



# workshop SFPS

## le 27 mars 2018

## à l'INSEP



<https://www.sfpsport.fr>



30 places  
par option





## Atelier 1

### Maîtriser l'équilibre attentionnel: entre contrôle et lâcher-prise

PAR JEAN-PHILIPPE LACHAUX

Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherche à l'INSERM et travaille au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon.

Ses recherches concernent les mécanismes neuronaux de l'attention et de la concentration, avec un effort particulier pour répondre aux questions que nous nous posons tous quotidiennement sur l'attention (pourquoi sommes-nous si facilement distraits ? Pourquoi se concentrer demande-t'il un effort ? Quels sont les types d'attention ? En quoi l'attention améliore-t'elle la performance ?). C'est donc

de l'attention dont il sera question dans cet atelier. La question des programmes attentionnels et leur utilité possible en compétition et à l'entraînement sera également abordée à partir d'exemples concrets.

**Mots-clés** : attention, concentration, cerveau, équilibre

## Atelier 2

### L'entretien motivationnel

PAR THIERRY SOULAS

Thierry Soulas est docteur en psychologie, psychologue clinicien et psychothérapeute au sein de l'Assistance Publique- Hôpitaux de Paris, et exerce au sein du service de Neurochirurgie de l'hôpital Henri-Mondor. Formé à l'Entretien Motivationnel à Bruxelles (FARES) et à Paris (AFDEM), il animera un atelier sur cet outil qui a profondément modifié sa technique d'entretien clinique ; notamment dans son approche des patients pour lesquels un changement comportemental est attendu. Les principes généraux de l'Entretien Motivationnels seront abordés avec des mises en pratiques permettant d'expérimenter et de développer les compétences relationnelles nécessaires.

**Mots-clés** : motivation, ambivalence, changement de comportements.



## Atelier 3

### Développer les compétences psychosociales et la mindfulness

PAR BÉATRICE LAMBOY

Cet atelier mettra en avant l'importance de développer les compétences psychosociales et la mindfulness afin d'éviter les conduites à risque et de favoriser le bien-être et la réussite éducative. Après une introduction théorique et scientifique, il proposera des exercices expérientiels issus des fiches CPS Mindful ©. Docteur en psychologie clinique, Présidente et co-fondatrice de l'Association Francophone d'Education et de Promotion de la Santé (AFEPS), Chercheur associé au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie

(Université de Savoie) et chargée d'enseignement dans plusieurs universités francophones. Auteur de plusieurs articles et ouvrages sur les compétences psycho-sociales, la parentalité, la prévention et la promotion de la santé dès l'enfance. Co-fondatrice des crèches éco-sante (<https://afeps.org/les-micro-crèches-eco-sante/>) Auteur des outils « CPS enfant et parent mindful » en accès libre sur : <https://afeps.org/les-outils-cps-mindful/>

