

# PRÉPARATION MENTALE

FORMATION  
PROFESIONNELLE  
CONTINUE  
2023-2024

## PRÉSENTATION

Ce module s'adresse à tous types de profils (arbitres, entraîneurs, dirigeants) qui sont en charge de joueurs.ses et qui souhaite intégrer l'aspect mental sur un collectif.

Ce module vous permettra d'identifier les travailler sur soi, mieux comprendre son propre fonctionnement sur le domaine mental.

## PRÉREQUIS

- Être licencié FFHandball tout au long de sa formation avec une attestation d'honorabilité.
- Être âgé de 18 ans révolu.

## OBJECTIFS

- Travailler sur soi, mieux comprendre son propre fonctionnement sur le domaine mental
- Gérer ses émotions
- Analyse de la dynamique mentale d'un groupe, apport d'outil pour intégrer l'aspect mental sur un collectif

## CONTENUS

- La fixation d'objectifs personnels
- La gestion des émotions
- La gestion du stress
- La gestion de l'attention
- La dynmaique de groupe
- Le développement de la cohésion d'équipe



### DURÉE ET ORGANISATION

**20 heures**

14h en présentiel + 6h à distance

**lundi 1<sup>er</sup>  
et mardi 2 juillet 2024**  
(présentiel)  
+  
**2 temps de 3 heures**  
après les temps en présentiel  
(à distance)



### LIEU

> Clermont-Ferrand (63)



### TARIFS

**Frais pédagogiques**  
500 € (20h x 25 €)

**Frais annexes** possibles  
à la charge du stagiaire  
(restauration, déplacement et hébergement)

Financement  
possible avec l'AFDAS  
pour les salariés.

Tutoriel > "[Créer une demande de prise en charge](#)"

**afdAs**  
DEMAIN SERA FORMATION

• [inscription](#) •

Date limite  
> 31 mai 2024 <

Pour plus d'infos, contactez le service formation de la Ligue AURA :  
[itfe@aura-handball.fr](mailto:itfe@aura-handball.fr)