



Mental Formation

Préparateur mental professionnel

UN MÉTIER D'AVENIR



Faites du bien-être mental, le moteur de votre quotidien

Expert des états d'esprits qui mènent au succès, Thomas SAMMUT, prépare le mental des sportifs de haut niveau depuis plus de 20 ans et utilise sa méthode dans le monde de l'entreprise avec la même dynamique : nourrir le bien-être mental pour performer.

En tant qu'entraîneur, préparateur mental de sportifs internationaux et consultant en entreprise, il a

développé une méthode efficace permettant à chacun d'atteindre ses objectifs les plus ambitieux.

Mental formation vous propose d'apprendre à préparer le mental des sportifs et des salariés avec des méthodes d'accompagnement récompensées par plus de 200 médailles internationales.

Un métier pour améliorer votre qualité de vie et celles des autres

« Thomas a changé ma vie. On a travaillé sur mon bien-être, ma façon d'appréhender les événements et il m'a permis de croire en moi dans tout ce que je fais. Grâce à lui, j'ai grandi en tant qu'homme, j'ai établi une forte confiance en moi, et j'apprécie tous les jours la personne que je deviens. Thomas m'a aidé à apprécier le changement, l'échec et le doute. Mon sport est redevenu la partie plaisir de ma vie, la partie que je préfère et qui me donne le sourire au quotidien. Je dois mes performances à Thomas et au travail mental qu'on a effectué »



Léon Marchand

Préparateur mental professionnel

Organisation

Objectifs pédagogiques

- ❶ Réaliser des entretiens individuels
- ❷ Utiliser des techniques de préparation mentale
- ❸ Concevoir des parcours d'accompagnement personnalisés
- ❹ Animer des séances de préparation mentale
- ❺ Développer une activité professionnelle de préparateur mental

Public

- Toute personne souhaitant mettre le bien-être mental au cœur de son quotidien professionnel en devenant préparateur mental
- Mental Formation renseigne, accueille, accompagne et forme les stagiaires en situation de handicap. Lors de la prise de contact, un échange sur le type et le niveau de handicap permet de savoir si les moyens mis en œuvre sont suffisants pour assurer la participation et l'organisation de la salle de formation

Durée

- 12 mois - 316 heures de formation réparties en :
- 168 h de formation en présentiel
 - 40 h de mise en situation professionnelle, accompagnement mental de 2 sportifs et de 2 collaborateurs d'entreprise que vous choisirez
 - 12 h de tutorat avec un préparateur mental expérimenté
 - 96 h de travail de personnel

Nombre de participants

20 maximum par session

Moyens pédagogiques

Méthodes utilisées

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Jeux de rôle
- Expérimentation d'exercice de préparation mentale

Support de travail

- Fiches techniques d'exercices
- Cahier de formation

Notre équipe pédagogique

- Thomas SAMMUT
- Eric POUSSARD
- Guillaume RIVAS



Préparateur mental professionnel

Programme

La préparation mentale

- Histoire, définition et champs d'application
- Le suivi individuel
- Le suivi d'une équipe
- La séance de préparation

La personnalisation d'un accompagnement

- L'écoute active
- Le questionnaire initial
- L'objectif d'accompagnement mental
- La programmation de l'entraînement mental
- L'évaluation de la progression

Les techniques de préparation mentale

- La relaxation
- L'imagerie mentale
- La respiration guidée
- L'analyse de la variabilité cardiaque
- La méditation de pleine conscience
- Les profils neuro-moteurs
- Techniques de sophrologie
- Techniques de PNL
- Techniques d'hypnose

Les thématiques

- Le relâchement
- La prise de recul

- Les croyances
- La canalisation des pensées
- Le dialogue interne
- Le niveau d'activation
- La régulation du niveau de stress
- La gestion des émotions
- La motivation
- La concentration
- La confiance en soi
- L'affirmation de soi
- L'estime de soi
- La cohésion d'équipe

L'accompagnement des sportifs

- Le concept de performance
- La relation bien-être mental/performance
- Les protocoles d'accompagnement des sportifs
- Les spécificités du sportif blessé

L'accompagnement des salariés et des chefs d'entreprise

- L'athlète d'entreprise
- Les différents publics
- La relation santé mentale/efficacité professionnelle
- Les protocoles d'accompagnement spécifiques au monde du travail

L'installation professionnelle

- Les démarches administratives
- Le développement commercial
- La gestion courante

Évaluation

Soutenance en visioconférence du rapport écrit décrivant les 4 accompagnements réalisés pendant la mise en situation professionnelle



Préparateur mental professionnel

Modalités

Prochaine session de formation

Paris septembre 2024.
Calendrier des dates en présentiel :
8 modules de 3 jours

- Les 9, 10 et 11/09/2024
- Les 7, 8 et 9/10/2024
- Les 4, 5 et 6/11/2024
- Les 16, 17 et 18/12/2024
- Les 13, 14 et 15/01/2025
- Les 10, 11 et 12/02/2025
- Les 10, 11 et 12/03/2025
- Les 14, 15 et 16/04/2025

Mise en situation professionnelle et tutorat entre le 1/02 et le 30/06/2025

Tutorat

- Accompagnement collectif pour la mise en situation professionnelle
- Visioconférence de 9h à 11h : les 24/02, 24/03, 24/04, 12/05, 2/06 et 30/06/2025

Tarif

- 9 800 euros HT
- Exonération de TVA, art 261.4.4° a du CGI pour l'activité de formation professionnelle

Qualité de la formation

Mental Formation est un organisme de formation professionnelle certifié conforme à la norme qualité Qualiopi

Financement

Personnel

Mental Formation propose des facilités afin d'étaler le paiement sur la durée de la formation

Par votre employeur

- 1 Contactez-nous pour obtenir les documents nécessaires à votre dossier de prise en charge
- 2 Transmettez le dossier au responsable RH de votre entreprise
- 3 Votre employeur réalise les démarches auprès de son OPCO
- 4 Obtenez l'accord de financement

Par Pôle Emploi

Vous êtes demandeur d'emploi et vous souhaitez exercer un nouveau métier ? Vous pouvez demander un financement de votre formation à Pôle Emploi.

- 1 Prenez rdv avec votre conseiller Pôle Emploi pour exposer votre projet professionnel
- 2 Contactez-nous pour constituer le dossier de prise en charge





CONTACT

06 30 05 76 46

info@mental-formation.fr

www.mental-formation.fr