

OBJECTIFS

- ◆ Intégrer les principes fondamentaux du sport de haut niveau et les appliquer au contexte professionnel
- ◆ Renforcer la discipline professionnelle en adoptant les rigueurs exigées par le monde du sport
- ◆ Cultiver la résilience mentale à travers un engagement et une détermination totale
- ◆ Découvrir les éléments clés favorisant la réussite dans son travail, en s'appuyant sur la collaboration au sein du monde sportif



1 jour / 7h



8

MAX



Accessibilités PSH

Un référent à votre écoute

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant renforcer la cohésion de son équipe et développer des compétences précieuses pour le leadership

Prérequis

Aucun

VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

CONTENU

8h30 - 9h00 : Accueil et Présentation

Accueil des participants avec un petit-déjeuner léger. Présentation de la journée et des objectifs par le professeur de jiu-jitsu : Contextualisation du Jiu-Jitsu.

9h00 - 10h30 : - S'initier aux Fondements du Jiu-Jitsu

Introduction au jiu-jitsu brésilien : histoire, principes et valeurs. Démonstration des positions de base et des mouvements fondamentaux.

10h30 - 10h45 : Pause-Café et collation du sportif.

10h45 – 12h00 : Se discipliner et développer sa résilience mentale

Exercices pratiques de jiu-jitsu : séance de drill.

12h15 - 13h15 : Pause Déjeuner

13h15 - 15h00 : Renforcer son attitude face à l'adversité.

Travail de position gestion de l'environnement. Affronter l'autre et s'affronter soi-même. Apprendre à se connaître. Exercices de récupération comme un champion

15h00 - 15h15 : Pause-Café

15h15 - 16h30 : Gérer son Stress et la Prise de Décision

Apprentissage de techniques de gestion du stress inspirées du jiu-jitsu
Cohérence cardiaque et méditation
Exploration de la routine du haut niveau : nourriture, sommeil, hydratation, équipe.

16h30 - 17h00 : Clôture et résumé des éléments principaux

Réflexion sur les enseignements de la journée et les applications au monde professionnel.
Evaluation théorique et pratique

PEDAGOGIE

- Pédagogie déductive et active : apports théoriques, phase d'application par exercices pratiques, alternance de ces différentes phases, phase d'évaluation
- Mise en place de scénario pour favoriser l'immersion dans la vie d'athlète
- Formation sous forme d'atelier pour favoriser l'apport de connaissance et entrainements
- Formation en présentiel – Langue : Français
- La formation est animée par un formateur ayant 3 ans minimum d'expérience terrain dans la discipline enseignée et est diplômé en pédagogie et/ou formé par nos soins
- Un support de formation sera remis à chaque participant
- Matériel requis : eau en bouteille, claquette, tenue pour la douche.

Système d'évaluation

Evaluation intermédiaire et finale

DATES DES SESSIONS

- INTRA : A confirmer après votre accord

PRIX

- Session en INTRA : Tarif individuel : Remis que sur devis et après étude de la demande

Nos domaines de formation



Prévention &
Sécurité



Qualité &
Ressources Humaines



Management &
Communication



Bureautique &
Web-Marketing



Langues



Gestion &
Commerce