

Aider ses joueurs à vivre positivement leurs émotions

Juin 2023



Durée

2 jours
(14 heures)



Public visé

Entraîneurs sportifs



Pré requis

Aucun



Modalités pédagogiques

Présentiel



Prix

1600 euros

Pour les joueurs, mais aussi pour les entraîneurs, les émotions sont de formidables alliés de notre apprentissage, relation aux autres, bien-être et capacité à prendre les bonnes décisions. Pourtant, les émotions sont souvent mal vécues, mal acceptées. Principalement quand elles nous dépassent, nous surprennent et surviennent de manière disproportionnée.

La dimension émotionnelle est encore trop souvent occultée au niveau sportif, comme si les émotions s'arrêtaient à la porte du stade. En cherchant à les bloquer, les ignorer, elles nous empêchent alors d'avancer, de progresser, de vivre et de jouer sereinement.

À l'issue de ce module, l'entraîneur est amené à comprendre ses émotions et réactions ainsi que celles de ses jeunes. Il peut alors aider ses joueurs à trouver leur équilibre et ainsi s'exprimer pleinement. Les accompagner, notamment, à comprendre d'où vient leur peur, leur stress, à l'accepter et à l'atténuer. Leur apprendre à vivre et non à subir leurs émotions.



Objectifs pédagogiques et contenu

1. IDENTIFIER LE RÔLE DES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT SUR NOS RÉACTIONS

- Identifier les émotions primaires, secondaires et d'arrière plan
- Déterminer la fonction de chaque émotion dans l'équilibre de chacun
- Définir l'état d'esprit nécessaire à adopter face à une émotion

2. ANALYSER CHAQUE ÉTAPE DE NOS RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

- Identifier les étapes constituant la chaîne des émotions
- Lister les 3 comportements automatiques déclenchés en cas d'émotion intense
- Analyser la cause du déclenchement d'une émotion dite irrationnelle
- Évaluer l'impact des émotions sur nos prises de décision, actions et réalisations

3. ÉVALUER L'IMPACT DE NOS CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS SUR NOS ÉMOTIONS

- Déterminer l'influence de l'environnement sur les croyances et représentations de chacun
- Évaluer l'importance des entraîneurs sur la construction des croyances et représentations des joueurs
- Analyser l'impact des croyances et représentations sur la satisfaction de nos besoins
- Définir ses besoins - et ceux de ses joueurs - essentiels au bien-être et à la progression

4. APPLIQUER DES LEVIERS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ADAPTÉS À CHAQUE SITUATION

- Définir une posture adaptée à l'acceptation et la régulation des émotions
- Faire évoluer les croyances et représentations limitantes des joueurs
- Créer les conditions qui permettent à chacun de satisfaire ses besoins essentiels
- Définir les leviers de régulation intervenant à chaque étape de la chaîne des émotions

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain
- Interactions permanentes, l'apprenant est considéré comme acteur de son apprentissage
- Activités de réflexion et de partage en groupe
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques, permettant aux apprenants d'identifier concrètement les notions abordées.

Évaluation

- Quizz
- Études de cas
- Analyse de situation vécue

Contact

Frédéric HAMELIN
06 28 57 85 98
frederichamelin@liberoformations.fr

“

Les émotions sont des indicateurs, elles nous donnent des informations sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure. *(Daniel Goleman, psychologue américain, auteur de "L'intelligence émotionnelle")*

”