

Connaissance de soi : quel entraîneur suis-je ?

Juin 2023



Durée

1 jour
(7 heures)



Public visé

Entraîneurs sportifs



Pré requis

Aucun



Modalités pédagogiques

Présentiel



Prix

800 euros

« **J'ai peur de me faire marcher dessus...** » Alors, dès qu'il arrive sur le terrain, Rédouane, jeune entraîneur d'enfants footballeurs, fait preuve de sérieux et d'intransigeance. À l'arrivée, il met en place des séances difficiles, inadaptées à son public, tristes et stressantes, tant pour l'entraîneur que pour ses joueurs. Sa posture, elle, témoigne d'une incohérence totale entre le jeune homme drôle et spontané qu'il est et l'image du coach « sévère et rigoureux » qu'il renvoie. En agissant ainsi, il pense répondre aux canons dictés par la fonction d'entraîneur et à cette « obligation » de résultats et de performances rattachée. Mais ce positionnement tend surtout à montrer qu'il a oublié le sens de sa mission, ses motivations primitives, besoins et envies, et celles de ses joueurs.

Avec ce module « Connaissance de soi », pilier de l'intelligence émotionnelle et de l'efficacité professionnelle, les coaches prennent conscience de leurs capacités et valeurs. Ils mettent des mots et des images sur ce qui les anime pour leur permettre d'agir en cohérence avec leurs valeurs et leur personnalité. Un travail introspectif nécessaire et bénéfique pour mieux appréhender difficultés et questionnements.



Objectifs pédagogiques et contenu

1. DÉFINIR SA PERSONNALITÉ D'ENTRAÎNEUR

- Dessiner son arbre de vie pour :
 - Identifier et analyser ses leviers d'épanouissement et de plaisir, ses qualités, compétences et besoins
 - Définir les forces, valeurs et idéaux qui créent notre personnalité et nourrissent notre motivation et bien-être

2. ANALYSER SES DIFFICULTÉS EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- Lister les difficultés vécues de manière récurrentes
- Déterminer ses difficultés dans la relation à l'autre
- Comprendre ses difficultés à l'aide de l'arbre de vie et la méthode DISC

3. MESURER SON ALIGNEMENT ENTRE L'ENTRAÎNEUR QUE JE SUIS ET CELUI QUE J'AIMERAIS ÊTRE

- Identifier les émotions vécues de manière récurrente
- Évaluer le niveau de satisfaction de ses besoins
- Mesurer la cohérence de sa personnalité avec sa pédagogie

4. DONNER DU SENS À SA MISSION EN COHÉRENCE AVEC SON PROFIL D'ENTRAÎNEUR

- Formuler sa vision, sa raison d'être entraîneur
- Fixer 3 objectifs permettant d'agir en cohérence avec son profil identifié

Moyens pédagogiques

- Arbre de vie
- Outil DISC
- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain par nos apprenants
- Activités de réflexion et de partage en groupe à travers la pratique narrative
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques

Évaluation

- Arbre de vie
- Rédiger leur projet d'entraîneur en cohérence avec leur personnalité

Contact

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

“ L'homme qui ne joue pas a perdu l'enfant qu'il était. Il va forcément lui manquer.

(Pablo Neruda, poète, écrivain et penseur chilien)

”