|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ACADEMIE EQU’HYPNOSE | | |
|  |  |  |
| Devenez Préparateur mental du cavalier | | |

# Livret d’accueil

|  |  |
| --- | --- |
| **Public** | * Les professionnel(le)s de l’accompagnement dans les domaines de la santé, du sport, de l’encadrement, de l’éducation, du commerce ainsi que toute personne au contact d’un public. * Les enseignants et entraîneurs d’équitation. |
| **Prérequis** | * Être professionnel(le)s de l’accompagnement dans les domaines de la santé, du sport, de l’encadrement, de l’éducation, du commerce   . Ou travailler au contact d’un public.   * Ou être enseignant ou entraîneur d’équitation   . Disposer d’une connexion internet et d’un équipement informatique permettant de suivre les visioconférences sur Teams |
| **Disposition pratique** | Effectif minimum : 4 participants / maximum : 15 participants |
| **Modalités et délai d’accès** | Nous échangeons autour de votre projet par téléphone et/ou par mail :  Contact : Julia PARDON 06.22.94.13.56. [julia.pardon.hypnose@gmail.com](mailto:julia.pardon.hypnose@gmail.com).  Réponse sous 48h.  A l’issue de cet entretien, vous recevrez le bulletin d’inscription par mail avec les modalités suivantes en sus : conditions générales de vente, règlement intérieur, contrat et annexes associées à la formation.  Clôture des inscriptions : 15 jours avant le début de la formation. |
| **Présentation générale**  **(problématique, intérêt)** | La Préparation Mentale fait partie des 4 axes de travail indispensables au sportif.  Permettre au sportif de comprendre qui il est, trouver ses solutions et devenir autonome dans son évolution sont les axes majeurs de ce programme. |
| **Objectifs** | ***Objectif général :***  Être capable d’accompagner un cavalier ou un groupe de cavaliers vers la réalisation d’un ou plusieurs objectifs en utilisant les différents outils de la préparation mentale  ***Objectifs pédagogiques :***   * Être capable d’analyser une ou plusieurs problématiques afin de déterminer un ou plusieurs objectifs. * Être capable de mettre en place une stratégie adaptée au cavalier individuel ou au groupe. * Être capable d’utiliser les différentes techniques de communication * Être capable d’analyser les émotions, leurs impacts, leurs solutions * Être capable d’élaborer des critères de réalisation et de réussite de l’objectif. |
| **Contenu de la formation** | JOUR 1   * Présentation des outils pédagogiques   Temps de présentation individuelle (9h30/10h30)  Réalisation individuelle du questionnaire d’accompagnement (10H30/10h45)  Définition de la préparation mentale (10h45/11h15)  Compréhension des relations corps/mental/physiologie avec mise en situation (11h15/12h30)  Déjeuner (12h30/14h30)   * Les principes de communication   Définition de la communication (14h30 – 15h00)  Les différents types de communication (15h00-16h00)  Communication avec l’humain avec mise en situation (16h00-17h30)  Débrief (17h30 – 18h00)    JOUR 2  Rappel de la veille (9h30/10h00)  Communication avec le cheval en situation (10h00-12h30)  Déjeuner (12h30/14h30)   * Principes de base de l’émotion (14h30/15h30)   Apprendre à écouter son corps (15h30/16h15)  Différents types d’émotions et analyse des solutions (16h15/17h00)  Coaching Somatique (17h00/17h30)  Débrief (17h30/18h00)    JOUR 3   * Définition d’un objectif   Rappel de la veille (9h30/10h00)  Discours interne (10h00/11h15)  Profils (11h15/12h00)  Cellule de performance (12h00 – 12h30)  Déjeuner (12h30/14h30)  Savoir-faire un brief/debrief (14h30/15h15)  Objectif SMART (15h15/16h15)  Fixation d’un objectif (16h15/17h30)  Débrief (17h30/18h00)    JOUR 4  - Techniques d’accompagnement  Rappel de la veille (9h30/10h00)  Visualisation (10h0011h00)  Routine (11h00/12h00)  Cohérence cardiaque (12h00/12h30)  Déjeuner (12h30/14h30)  Méditation / Hypnose (14h30/16h30)  Concentration (16h30/17h30)  Débrief (17h30/18h00)    JOUR 5  - Savoir analyser les résultats  Rappel de la veille (9h30/10h00)  Abord des notions satellites (10h00/10h30)  Savoir utiliser le questionnaire initial et proposer un programme individualisé (10h30-12h30)  Déjeuner (12h30/14h30)  Explication des travaux de mémoire à réaliser dans les 2 mois suivant pour valider son examen final (14h30-16h30)  Debrief (16h30-18h00)    VISIO  Visio-conférence avec Julia PARDON durée 1H30  « Savoir appréhender les différents types de profils psychologiques rencontrés principalement dans l’accompagnement. (ex : sensibilité exacerbée, travailleur hyperactif) »  Visio-conférence avec Julia PARDON durée 1H30  Accompagnement à la réalisation du dossier  Outil : Teams. Les stagiaires doivent disposer d’un support (téléphone, tablette ou ordinateur) et d’une connexion internet |
| **Modalités pédagogiques** | **Moyens pédagogiques :**   * Exercices pratiques oraux et écrits * Support pédagogique * Ateliers pratiques   **Pédagogies :**   * Active * Interrogative * Participative     **Modalités :**   * Présentiel et visio-conférence * Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. * Point en fin de journée de formation, recueil des impressions. * Evaluation à froid en fin de formation avec la réalisation d’un mémoire d’accompagnement de 2 cavaliers à rendre 2 mois après la partie présentiel, débriefing sur l’écart éventuel, formalisation d’une régulation sur les points soulevés. |
| **Moyens d’encadrement de la formation** | L’OF s’engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L’animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.  Cette animation s’appuie sur une alternance d’exposés théoriques et pratiques.  Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques. |
| **Durée** | 38h : 7h/jour entre 9h et 18h sur 5 journées en présentiel + 3h en visio-conférence |
| **Tarifs** | 1490€ NET / personne - TVA non applicable – art 261.4.4 a du CGI |
| **Accessibilité** | L’OF est totalement accessible aux personnes en situations d’handicap  Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d’handicap |
| **Responsable de l’action,**  **Contact** | Julia PARDON 06.22.94.13.56. julia.pardon.hypnose@gmail.com |
| **Formatrice** | Julia PARDON :  Maître praticien en hypnose, Fondatrice Equ’hypnose, Préparateur mental.  Ancienne professionnelle du milieu du cheval. |
| **Evaluation de l’action** | Attestation de fin de formation remise après rendu du mémoire sous les 2 mois suivant la formation  Mémoire à remettre au plus tard 2 mois après la date de fin de formation présentielle.  Evaluation du mémoire par Julia PARDON |