

Antoni GIROD  
Coaching sportif



21 rue Sébastien Mercier - 75015 Paris  
Tél. 01 45 75 30 15  
Fax 01 40 58 11 60 - E-mail : info@ifpnl.fr  
www.ifpnl.fr



IFPNL  
L'INSTITUT FRANÇAIS  
DE PROGRAMMATION  
NEURO-LINGUISTIQUE

Paris

Les 10-11 mars 2012

# Coaching Sportif

## Un mental pour gagner

### Public concerné

Cet atelier s'adresse aux coachs sportifs, entraîneurs, coachs en entreprise ou managers qui s'intéressent à la préparation mentale aujourd'hui partie intégrante de l'entraînement sportif.

### Objectif

Agir sur la motivation, la gestion du stress, la confiance en soi et la concentration des sportifs grâce à la PNL qui apporte au coaching sportif une large palette de techniques et développer les qualités mentales nécessaires en compétition à travers de nombreux exemples de champions et des exercices pratiques d'entraînement.

### Contenu

- o Différents paramètres de la performance.
- o Tests d'auto-évaluation des qualités mentales.
- o Méthodes de motivation et de suivi dans le temps des progrès.
- o Méthode de profiling des sportifs et adaptation du style de coaching.
- o Confiance en soi et estime de soi.
- o Routines de concentration.
- o Méthodes d'entretiens individuels et de briefings/debriefings collectifs.
- o Préparation mentale, émotionnelle et tactique à la compétition.
- o Analyse de compétition.
- o Travail sur le langage du corps et visualisation technico-tactique assistée par ordinateur, avec le logiciel d'analyse video Dartfish.

Antoni Girod

Après une expérience de plus de 15 ans sur le terrain en tant qu'entraîneur de tennis, Antoni s'est spécialisé dans la préparation mentale pour les sportifs. En parallèle de l'accompagnement des athlètes de haut niveau, il a développé des méthodes pédagogiques originales appliquées à la formation des entraîneurs, en particulier pour la Fédération Internationale de Tennis.

Lieu : Paris

Dates :

10-11 mars 2012

Particuliers : 380 € TTC  
Entreprises : 440 € HT

# Bulletin d'inscription

## Coaching Sportif

Les 10-11 mars 2012 à Paris

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Tél. personnel : \_\_\_\_\_

Tél. portable : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Prise en charge :  Personnelle  Société

Dans le cas d'une prise en charge par la Société :

Société : \_\_\_\_\_

Personne à contacter : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse de facturation (si différente) : \_\_\_\_\_

Prix : Particuliers : 380 € TTC - Entreprises : 440 € HT

Joindre un chèque d'acompte de 180 €

Date :

Signature :