

Entraîneur/-euse mental/e

transformer, enseigner, penser, corriger, accompagner, promouvoir

On part du principe que la manière dont nous pensons influence nos actions. En modifiant certains schémas de pensée, nous pouvons influencer positivement nos actions de manière ciblée et améliorer ainsi notre bien-être et nos performances. L'entraînement mental doit permettre d'acquies de nouvelles habitudes et de nouveaux schémas de pensée que nous souhaitons pour une meilleure qualité de vie.

Les entraîneurs et entraîneuses mentaux s'y connaissent en techniques de lâcher-prise et de relaxation, mais aussi de focalisation. Ils transmettent ces connaissances à leurs clients dans le cadre de leçons

individuelles ou de cours collectifs et les aident ainsi à se libérer du stress quotidien ou à apprendre à se concentrer au bon moment.

L'objectif des séquences d'entraînement des entraîneurs et entraîneuses mentaux est d'apprendre aux clients à se concentrer sur l'ici et maintenant et à se mettre dans un état de performance optimal aux moments décisifs. Cela est particulièrement important pour les sportifs de haut niveau. Mais de plus en plus de managers du monde des affaires ont également recours à l'entraînement mental pour atteindre plus efficacement leurs objectifs et optimiser leur réussite.



Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin de pouvoir influencer positivement et de manière ciblée les actions de la cliente par le biais de l'entraînement mental, l'entraîneur mental fait attention de manière ciblée à son langage et au choix de ses mots.
- ▶ Afin d'atteindre plus facilement les objectifs fixés par le client, l'entraîneuse mentale les formule explicitement et utilise en outre des techniques de relaxation et d'activation.
- ▶ Afin qu'il puisse contribuer à la détente de la cliente chroniquement stressée, l'entraîneur mental la soutient dans sa gestion du temps et l'aide à se créer des espaces de liberté.
- ▶ Afin que les personnes fortement sollicitées sur le plan psychique, comme les proches de personnes en fin de vie, puissent mieux s'isoler, l'entraîneuse mentale leur transmet les techniques nécessaires.

Les faits

Admission Être âgé/e d'au moins 18 ans. Une formation initiale n'est pas obligatoire.

Formation 1 à 2 semestres de formation continue en cours d'emploi sous forme de modules.

Les aspects positifs De plus en plus de personnes s'intéressent à l'entraînement mental. Ils ont compris qu'il leur permettait de réaliser leurs visions avec plus de précision, d'atteindre leurs objectifs plus rapidement et plus facilement et de relever les défis avec plus de succès. Le succès commence dans la tête !

Les aspects négatifs Un programme d'entraînement mental est entraîné pas à pas jusqu'à ce que les nouveaux schémas de pensée, les émotions modifiées et les actions menant au but puissent être rappelés mentalement de manière fiable. Cela demande de la patience.

Bon à savoir La formation d'entraîneur et entraîneuse mental est avant tout une qualification supplémentaire qui convient aux personnes exerçant une activité de conseil dans le cadre d'une profession thérapeutique, psychologique ou pédagogique.

Profil requis

	avantageux	important	très important
attitude confiante	■		
autoréflexion, maturité personnelle	■		
capacité de communiquer, empathie	■	■	
compétences pédagogiques	■		
facilité de contact	■	■	
fluidité de l'expression orale et écrite	■	■	
intérêt pour le contact avec le client	■	■	
intérêt pour les questions de santé	■	■	■
ouverture d'esprit, équilibre	■		
sens de l'observation	■	■	

Plans de carrière



Certificate of Advanced Studies (CAS) en Préparation mentale (UNIL/EPFL)

Entraîneur/-euse mental/e

Minimum 18 ans (voir admission)