



PROGRAMME DE FORMATION

PROFESSION SPORT & LOISIRS LANDES



>EFFECTIF

De 6 à 15 personnes

>PUBLIC

Educateurs sportifs, entraîneurs, responsables techniques

>PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

>DUREE

2 jours soit 14 heures

>DATES

12 et 26 mars 2026

>HORAIRES

9h00 – 17h00

>SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation

>LIEU

Mont-de-Marsan

>TARIF

Cette action de formation sera financée par les fonds conventionnels de la branche sport

>Inscription

Jusqu'au 2 mars 2026



LES SPECIFICITES DU PARCOURS

✓ **L'apprenant est acteur de sa formation, le formateur se place en posture de ressource**

✓ **JOURNEES NON CONSECUTIVES permettant aux participants de s'approprier les contenus**

**Pour toute situation de handicap,
merci de contacter Marie-Pierre
au 05 58 75 72 94**

S'INITIER A LA

PREPARATION MENTALE

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET DYNAMIQUE DE GROUPE »

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la performance mentale et le climat d'entraînement.
- Savoir réguler ses propres émotions et celles des autres pour influencer positivement le groupe.
- Évaluer la cohésion d'un groupe et son propre style de leadership, afin d'améliorer la gestion émotionnelle de ses sportifs.

Contenu

Jour 1

- Introduction à la théorie des émotions et régulation émotionnelle pour mieux gérer les réactions individuelles et collectives.
- Utilisation du sociogramme pour analyser la cohésion du groupe et comprendre les dynamiques d'équipe.
- Exploration des styles de leadership et leur impact sur la gestion émotionnelle et la cohésion d'équipe.

Jour 2

- Analyse des résultats du sociogramme et évaluation du leadership pour ajuster la cohésion et la dynamique émotionnelle.
- Développement de stratégies pour réguler les émotions collectives et renforcer la cohésion sociale et opératoire.
- Adaptation du style de leadership en fonction des besoins émotionnels identifiés pour maintenir un climat de performance optimal.

Intervenant

Lilian PIERRE

Formateur spécialisé en préparation mentale

Méthodes, Moyens et Outils

- Alternance d'apports théoriques et applications pratiques
- Travail collectif et individuel
- Supports de formation, documentations - sites spécialisés

Modalités d'évaluation

- Positionnement : entretien téléphonique avec le stagiaire en amont de la formation
- Evaluation de la formation par le participant
- Evaluation des acquis en fin de formation



PROFESSION SPORT & LOISIRS LANDES

Contenu détaillé

Jour 1 – 7 heures

Matinée (3h30)

9h00 - 9h30 : Introduction

Présentation des objectifs et attentes + Ice Breaker

9h30 - 10h : Théorie des émotions

Comprendre les émotions et leur rôle dans la performance.

10h - 12h30 : Régulation émotionnelle

Techniques pour gérer ses propres émotions

Exercice pratique : Tests des outils de régulation dans des contextes différents

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner

Après-midi (3h30)

13h30 – 15h15 : Cohésion d'équipe et sociogramme

Théorie : Types de cohésion et impact sur la performance

Outil d'évaluation : Mise en pratique du « Sociogramme de Moreno »

15h15 - 16h45 : Leadership

Théorie : Exploration des styles de leadership et leur impact sur la cohésion.

Outil d'évaluation : Compréhension et mise en pratique du « Leadership de Chelladurai »

16h45 - 17h00 : Synthèse

Récapitulatif et retour sur les apprentissages de la journée.

Jour 2 – 7 heures

Matinée (3h30)

9h00 - 9h30 : Introduction

Objectifs de la journée + Ice Breaker

9h30 - 10h30 : Analyse du Sociogramme

Interprétation des résultats du sociogramme

Discussion des dynamiques émotionnelles et de la cohésion du groupe.

10h30 - 12h30 : Stratégies pour renforcer la cohésion

Techniques pour développer la cohésion sociale et opératoire.

Exercice pratique : Élaboration de plans d'action pour améliorer la cohésion.

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner

Après-midi (3h30)

13h30 - 15h00 : Intelligence émotionnelle

Techniques pour gérer l'intensité émotionnelle de son groupe en situation d'entraînement.

Exercice pratique : Mise en place d'outils de régulation émotionnelle pour son groupe

15h00 - 16h30 : Leadership adaptatif

Adapter son style de leadership après évaluation des besoins émotionnels du groupe.

Exercice pratique : Scénarios de gestion d'équipe avec ajustement du leadership.

16h30-17h : Synthèse

Conclusion sur les apprentissages et retour d'expérience des participants.

Communication des résultats par l'organisme de formation

Conformément à la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel, PSL40 met à disposition ses indicateurs de satisfaction sur les prestations mises en œuvre depuis le 1^{er} janvier 2020. Ci-dessous, résultat de quatre indicateurs arrêtés au 31 Décembre 2025 (base de 293 stagiaires) :

- **Satisfaction globale** : 99 % de satisfait dont 69.6 % de très satisfait
- **Pertinence des contenus** : 96.9 % de satisfait dont 63.1 % de très satisfait
- **Qualité de l'animation** : 98.9 % de satisfait dont 80.2 % de très satisfait
- La formation a **répondu aux besoins** pour 99 % des stagiaires

Autres indicateurs disponibles sur demande

MAJ le 03/01/2026