

Séminaire de formation continue

Sportfulness

Cours en ligne

Du 2 au 30 septembre 2021



Contenu

Sportfulness – de l’union entre sport et mindfulness. Ce cours propose la découverte et la compréhension des 5 aptitudes mentales – subdivisées en 5 modules - qui contribuent à la performance de haut niveau, à savoir : la concentration, l’intelligence émotionnelle, la gestion du stress, l’imagerie mentale et la motivation. La maîtrise de ces aptitudes permet, tant à la performeuse et au performeur du monde du sport, qu’aux individus qui ont une prestation de taille à livrer, de vivre le flow, c’est-à-dire ce sentiment intime d’union entre corps et esprit, ce moment où l’on s’épanouit et l’on retire un plaisir intense dans le geste et dans la pratique de notre activité. À ce propos, sommes-nous conscients de nos façons automatiques de réagir en situation de stress et réaliser que cela peut nous amener le plus souvent à un manque d’efficacité et de réussite ? De quelle façon pouvons-nous questionner nos fonctionnements réactifs et devenir des véritables pilotes de nos émotions, de notre attention et de nos pensées ? Pour répondre à ces questions, les participants au cours seront amenés à une première découverte de ce qu’est la pleine conscience (le français de « mindfulness », littéralement la plénitude de l’esprit) au travers des aptitudes mentales avec lesquelles elle se construit au quotidien, et des attitudes fondamentales qui la nourrissent.

Objectifs du cours

Le cours s’articule autour de 5 sessions qui correspondent aux 5 aptitudes mentales responsables de l’état du flow et il donnera aux participants les clés pour élever le niveau de leur performance sportive et en accroître la qualité tout en augmentant le plaisir dans leur activité.

Votre performance sportive stagne ? Vous avez de la peine à retrouver le plaisir dans votre activité ou encore souhaitez-vous passer à un niveau supérieur dans votre sport ? Le cours vous aidera dans ceci et dans bien d’autres domaines.

Après avoir suivi cette formation, vous aurez les instruments pour :

- Atteindre votre concentration
- Faire preuve d’intelligence émotionnelle
- Gérer votre propre stress
- Créer des images mentales positives
- Augmenter votre propre motivation

Public cible

Sportives et sportifs (dès 18 ans, compétitifs ou non compétitifs), performeurs (dans des domaines artistiques ou autres), entraîneurs, intervenants dans le milieu du sport (coachs, préparateurs, professionnels de la santé s'occupant de sportifs, dirigeants sportifs), parents de jeunes sportifs.

Responsable

Prof. Jean-Pierre Bresciani, Département des Sciences, Section de Médecine, Institut des Sciences du sport et du mouvement de l'Université de Fribourg

Intervenant

Dr. Mattia Piffaretti, lecteur en psychologie du sport à l'Université de Fribourg
Psychologue spécialisé en psychologie du sport FSP, CAS en approches basées sur la pleine conscience

Dates et lieu

Le cours se déroule en ligne, avec une première séance de 1,5 heures et 4 séances successives de 1 heure chacune. Voici les dates prévues :

1ère séance : jeudi 2 septembre 20h00-21h30

2ème séance : jeudi 9 septembre 20h00-21h00

3ème séance : jeudi 16 septembre 20h00-21h00

4ème séance : jeudi 23 septembre 20h00-21h00

5ème séance : jeudi 30 septembre 20h00-21h00

Le cours est visible sur la plateforme MS Teams, sous forme d'enregistrement et avec des vidéos de résumé.

Frais d'inscription

CHF 350.-

Délai d'inscription

Vendredi 26 août 2021

Inscription en ligne > www.unifr.ch/formcont

Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 50.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation.

L'abandon en cours de formation n'implique pas de remboursement. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.

Inscription et organisation

Service de la formation continue
Université de Fribourg
Rue de Rome 6, 1700 Fribourg
Tél: +41 (0)26 300 73 39
E-mail: formcont@unifr.ch
www.unifr.ch/formcont