



ATELIER

Préparation mentale des sportifs

Méditer, se concentrer, gagner !

26-27 janvier 2019

Public

Cet **atelier de 2 jours** est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation. Il est plus spécifiquement destiné aux personnes pratiquant un sport de manière régulière - seul ou en équipe - et aux encadrants sportifs: entraîneurs, coaches, éducateurs, préparateurs physique ou mental, psychologues, étudiants en sport, etc.

A signaler qu'une **conférence** sur cette thématique est également proposée la veille de l'atelier. Plus d'informations au verso, sous la rubrique « Conférence ».

Intention de l'atelier

L'intention de cet atelier est de proposer des outils de développement de l'ensemble des habiletés mentales, à savoir :

- la confiance en soi
- la motivation
- la gestion du stress et des émotions
- l'estime de soi
- la gestion de la douleur, etc.

Les techniques proposées lors de cet atelier découlent des travaux en psychologie positive, en intelligence émotionnelle et en mindfulness. Elles seront adaptées et mises en perspective avec votre pratique sportive.

Lien conseillé : www.anthonymette.com

Conditions pratiques

Horaires	Samedi de 9h à 17h & dimanche de 9h à 16h
Pause repas	Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	Frais d'inscription de CHF 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/sport ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Conférence Anthony Mette donnera également une **conférence** sur ce sujet le vendredi 25 janvier 2019 de 19h à 21h à la Maison des Associations (rue des Savoises 15, 1205 Genève). Tarif : CHF 20.-. Inscription par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 120.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

Intervenant



Anthony Mette, psychologue, préparateur mental et chercheur

Docteur en psychologie, spécialisé en psychologie du sport et de la santé, Anthony Mette intervient depuis plusieurs années auprès de structures sportives régionales. Son approche, fondée sur les principes de la mindfulness et de l'intelligence émotionnelle, propose notamment aux sportifs d'apprendre à mieux gérer le stress et l'anxiété. Il est aussi formateur et chercheur associé à l'Université de Bordeaux. A ce titre, il a coordonné plusieurs travaux en lien avec les discriminations, la santé et la performance dans le sport.

Pratiquant la méditation depuis près de 10 ans, il a également construit un ensemble de méditations en collaboration avec l'application PetitBambou, destinées prioritairement aux sportifs.



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.