



FORMATIONS COURTES

100% DISTANCIEL EN 2024

1. MANAGEMENT

■ Manager son équipe de joueurs(es) professionnels(lles)

Les objectifs pédagogiques

- Appréhender son rôle de manager ;
- Identifier les différents profils de personnalité ;
- Identifier les techniques de management individuelles et collectives au sein d'une équipe ;
- Utiliser les techniques de motivation individuelle ou d'équipe ;
- Appliquer les techniques et outils du management pour améliorer la performance individuelle et d'équipe ;
- Développer ses compétences managériales et son leadership au sein de son organisation.

La durée : 21 heures sur 3 journées.
Pour qui ? Les salariés des structures.
Les dates : 7/06/24, 14/06/24, 21/06/24

■ Manager son équipe de bénévoles et/ou salariés

Les objectifs pédagogiques

- Appréhender son rôle de manager ;
- Identifier les différents profils de personnalité ;
- Identifier les techniques de management individuelles et collectives au sein d'une organisation ;
- Utiliser les techniques de motivation individuelle ou d'équipe ;
- Appliquer les techniques et outils du management pour améliorer la performance individuelle et d'équipe ;
- Développer ses compétences managériales et son leadership au sein de son organisation.

La durée : 21 heures sur 3 journées.
Pour qui ? Les salariés des structures et les dirigeants bénévoles*.
Les dates : 22/03/24, 19/04/24, 26/04/24

2. PREPARATION MENTALE

■ Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.lles)

Les objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est la préparation mentale
- S'approprier son profil et déterminer ses besoins et ses objectifs
- Disposer d'outils spécifiques à utiliser
- S'approprier les techniques de préparation mentale pour les appliquer pendant les temps d'entraînement et de compétition

La durée : 14 heures sur 2 journées.
Pour qui ? Les salariés des structures.
Les dates : 29/03/24 et 12/04/24

■ Réussir sa préparation mentale (entraîneurs.ses professionnels.lles)

Les objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est la préparation mentale
- Prendre du recul sur sa pratique d'entraîneur
- Travailler son discours pour faire passer son message et favoriser la performance
- S'approprier des outils et les mettre en application pour un sportif et/ou une équipe

La durée : 14 heures sur 2 journées.
Pour qui ? Les salariés des structures.
Les dates : 5/04/24 et 12/04/24

* dans le cadre de leur mandat et pour financer une formation en lien avec leur mandat :
Président - Vice-Président - Trésorier - Secrétaire général élu

4. NUTRITION

■ Connaître les bases de la nutrition pour les sportifs

Les objectifs pédagogiques

- Appréhender le rôle de la nutrition
- Identifier son « bol alimentaire »
- Reconnaître les aliments amis/ennemis
- Disposer d'outils accessibles pour devenir autonome dans la gestion de son alimentation

La durée : **14 heures sur 2 journées.**
Pour qui ? **Les sportifs et entraîneurs professionnels**
Les dates : **29/03/24 et 12/04/24**

5. DEVELOPPEMENT DE L'OFFRE SPORTIVE

■ Faire évoluer son offre sportive

Les objectifs pédagogiques

- Identifier les modèles économiques des structures, ses forces et ses limites ;
- Comprendre les enjeux démographiques et sociologiques actuels ;
- Inscrire son projet dans une politique publique ;
- Définir et développer une offre innovante permettant de s'adapter aux grandes tendances actuelles.

La durée : **21 heures sur 3 journées.**
Pour qui ? **Les salariés des structures et les dirigeants bénévoles*.**
Les dates : **23/02/24, 17/05/24, 31/05/24**

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Inscriptions : rendez-vous sur notre site internet <https://formation.lourugby.fr>
- Formation 100% à distance, prise en charge financière par l'AFDAS
- Les modules sont indépendants
- Plus d'infos sur les différentes offres de l'AFDAS : <https://www.afdas.com/entreprises/services/acheter/offre-de-formation-sport>

CONTACTS

405 avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon
organisme.formation@lourugby.fr