

- ✚ **22 ateliers, vous sont proposés, au sein desquels plus de 60 outils adaptés à la performance sont enseignés :**

- ✚ **Pour gagner ses défis exceptionnels il faut : Agir juste, Attaquer fort pour Aller loin...**

Tel le monde des grands champions celui de l'entreprise est fait d'incertitudes, de changements et de stress puissants. Ces champions possèdent les outils nécessaires pour se préparer, gérer ces stress et réaliser leurs défis majeurs. Ils savent rester concentrés pour réussir leurs plus grandes performances. Ces outils s'adaptent à l'entreprise.

- **Atelier A1 : Agir, s'Engager, Oser.**
 - Identifier et activer les savoir-faire efficaces et nécessaires.
 - Rester concentré.
 - Affiner et moduler les actions performantes.
 - Pérenniser le succès.
- **Atelier A2 : Attaquer juste et se concentrer sur la performance.**
 - Attaquer juste et fort.
 - Aimer la pression.
 - Se mettre dans les sensations de réussite.
- **Atelier A3 : Se concentrer sur l'action immédiate.**
 - Focaliser son attention sur l'action juste.
 - Analyser la situation et planifier la stratégie.
 - Se préparer mentalement et protéger ses compétences.
 - Evaluer la situation et prendre du recul.
- **Atelier A4 : La recherche de la fluidité.**
 - La formule d'accès à la fluidité.
 - Le flow, l'expérience optimale
- **Atelier A5 : Agir et produire un maximum de performance.**
 - Prendre une décision à un niveau optimal de stress.
 - Se protéger des perturbateurs de concentration.
- **Atelier A6 : Finir Fort.**
 - Gérer les déconcentrations involontaires.
 - Concentration endurente et re-focalisation de l'attention.
 - Gérer la prise de risque.

- ✚ **Gérer son stress et ses erreurs et faire face à tous ses défis...comme les Champions**

Les petits et grands défis sont générateurs de stress. L'erreur qu'elle soit légère, pénalisante ou grave déclenche des stress différents. Ces stress se traitent par la maîtrise et la gestion des émotions et de l'énergie. **L'erreur fait partie de la réussite, chacun a droit à l'erreur mais personne n'a le droit de ne pas savoir la traiter.**

- **Atelier B1 : Identifier, mesurer et gérer le stress.**
 - Stress de panique.
 - Stress de démotivation.
 - Stress de performance.
 - Evaluation de la demande et des ressources.
 - Réajustement des objectifs.

- **Atelier B2 : Savoir gérer et traiter l'erreur.**
 - Traitement de l'erreur légère.
 - Traitement de l'erreur pénalisante.
 - Traitement de l'erreur grave.
 - Gérer l'échec et rebondir.
 - Réajuster le défi, l'équilibre entre demandes et ressources.
 - Repartir pour la performance.

✚ **Développer ses potentiels, et devenir le Champion que l'on veut être, tendre vers l'Excellence.**

Pour sortir des embûches, panser ses blessures, pour faire face à l'adversité et ne jamais baisser la garde, les champions ont réussi à domestiquer des routines, des techniques, des états mentaux. Ces savoir-faire et ces savoir-être peuvent être appris et modélisés par les gens de l'entreprise.

- **Atelier C1 : Développer sa disponibilité énergétique.**
 - Apprendre le relâchement.
 - Désactiver les tensions inutiles.
 - Différencier force et énergie.
 - Construire et développer ses procédures de relaxation.
 - Retrouver son énergie au quotidien.
 - Savoir récupérer pour être au top, et repartir dans l'action.

- **Atelier C2 : Développer sa disponibilité émotionnelle.**
 - Conscience de soi émotionnelle.
 - Juste image de soi en situation de stress.
 - Identification des états émotionnels.
 - La flexibilité mentale.
 - Reconstruire la boîte à émotions.
 - L'intelligence émotionnelle comme véhicule de performance.

- **Atelier C3 : Maîtriser les émotions et libérer le plein potentiel.**
 - Diminuer les expériences déplaisantes et stressantes.
 - Intensifier les expériences positives et utiles.
 - Gérer l'erreur et rebondir.

- **Atelier C3 (option) : S'adapter au changement.**
 - Les émotions « déclencheurs » d'intuition.
 - Les automatismes de l'anticipation.

✚ **Pour être et rester motivé il faut voir loin, clair et juste, sûr de ses objectifs.**

L'estime de soi est la face cachée et la base de la performance et de l'équilibre de la personne. Le renforcement de l'estime de soi permet de donner vie ou de dynamiser la motivation et de se fixer des objectifs ambitieux au service des hommes et de l'entreprise.

- **Atelier D1 : Le succès et l'image de soi.**
 - Qui êtes-vous réellement ?
 - Apprendre à se connaître.
 - Identités et contextes.
 - Reprogrammer l'image de soi et s'aimer.

- **Atelier D2 : Apprivoiser ses peurs et être à l'aise dans sa vie professionnelle.**
 - L'estime de soi : apprendre d'abord à bien se connaître.
 - « Ré-oxygéner » l'estime de soi par ses raisons d'être.
 - Renforcer l'estime de soi.

- **Atelier D3 : Identifier et réduire les résistances.**
 - Identification, déconstruction d'une croyance limitante.
 - Reconstruction d'une croyance dynamisante.
 - Gérer ses états de stress, les maîtriser et les rendre performants.

- **Atelier D4 : Assurer avec confiance et sérénité sa fonction au sein de l'entreprise.**
 - Les étapes et la construction d'un objectif.
 - Qualification et validation de l'objectif, chemin de la motivation.
 - La motivation : direction, intensité et persévérance.
 - La motivation socle de la confiance en soi.
 - Une confiance en soi solide... le chemin de la réussite.

- **Atelier D5 : Vos objectifs.**
 - Une perspective positive, rêver le succès.
 - Les questions qui donnent le « pouvoir pour... ».
 - Perception, Croyance et Recadrage.
 - Faire d'un rêve une réalité.

✚ **Construire une équipe qui gagne par l'efficacité immédiate et la notion de « droit au but ».**

Un groupe à projet sportif confronté à des enjeux puissants et rapides peut avoir une réactivité plus courte qu'un groupe à projet d'entreprise, sauf si ce dernier calque ses normes sur le monde sportif. Tout au long de ces phases de vie, d'étapes de performances, la notion de cohésion reste centrale.

- **Atelier E1 : Création d'un groupe performant**
 - Entraîneur ou manager, acteur ou spectateur
 - Construction et autorégulation du groupe
 - Cohésion et confiance pour un potentiel optimal
 - Le Leadership

- **Atelier E2 : Production collective maximale**
 - La cohésion, maître mot de la performance du groupe
 - Les attentes mutuelles

- *Les raisons d'être de l'équipe*
- **Atelier E3 : La concentration du groupe**
 - *Les valeurs communes*
 - *Les bulles de re-concentration*
 - *La boussole de l'équipe*
 - *Situation Fluidité/Performance de l'ensemble*

✚ **Renforcer son impact et ses capacités d'influence et devenir un as de la communication...**

Techniques de communication relationnelle.

Devenir acteur d'une communication efficace au bénéfice de l'Entreprise. Les relations au sein d'un groupe sont souvent mal maîtrisées et génératrices de stress. Améliorer sa communication avec les autres pour une performance commune.

- **Atelier F1 : Maîtriser les composantes d'une communication relationnelle efficace**
 - *Comprendre un collaborateur comme un équipier*
 - *S'approprier les modèles de la communication : les filtres de perception*
 - *Appréhender l'impact des émotions sur la relation*
 - *Stratégie d'influence positive*
- **Atelier F2 : Adapter la communication même dans la difficulté**
 - *Communiquer dans l'adversité*
 - *Savoir gérer les conflits*
 - *Le stress dans la relation*
 - *débriefer pour maîtriser le stress*
 - *se protéger d'une stratégie d'influence négative*
- **Atelier F3 : Mettre la fluidité au service de l'autonomie**
 - *Engager une communication proactive*
 - *S'engager avec les attentes mutuelles*
 - *Réguler une communication performante au sein du groupe*