

Management résilient et performant: Expérimentations et échanges avec le monde du sport d'élite.

29 mai 2019, Lausanne (journée entière)

27 novembre 2019, Lausanne, (journée entière)

Nouveauté



**EXPERT
SUISSE**

Audit
Fiscalité
Fiduciaire

Public visé

Le thème est fort connu, dans les années et décennies à venir, nous pouvons nous attendre à des défis immenses et passionnants dans le monde de l'entreprise.

Evolutions technologiques, demandes de flexibilité et de disponibilité croissantes, nécessités de développer de nouvelles capacités et connaissances rapidement, la liste pourrait continuer encore longtemps.

Dans ce contexte il est fort probable que les qualités, les forces des leaders, consultants, conseillers de demain devront permettre par conséquent une grande résilience mentale, émotionnelle et physique, ainsi que la capacité à se réinventer soi-même régulièrement, à apprendre toujours.

Ce séminaire s'adresse à tous ceux souhaitant explorer ces domaines, expérimenter en pratique des stratégies et des techniques éprouvées notamment dans les domaines du sport d'élite et mises en application dans le monde de l'entreprise.

Contexte et problématique

Le monde de l'entreprise regorge de leaders, de consultants et conseillers, employés, plein de talents et d'énergie. Les performances réalisées, les quantités de travail absorbées, les exigences de qualité, de professionnalisme, sont parfois extrêmes et très souvent dignes d'athlète d'élite. La plupart d'entre vous, d'entre nous sommes devenus des athlètes d'entreprise!

Néanmoins lorsque nous regardons le pendant de la médaille, peu d'entre nous approchent cette performance et le maintien de celle-ci à des hauts niveaux parfois extrêmes et souvent intenses avec méthode, notamment sur le plan mental, spirituel et physique.

Cela a pour conséquence qu'à moyen et long terme notre performance risque fort de se détériorer – cela peut bien entendu avoir à son tour un impact négatif pour notre/nos entreprises ainsi que pour nous-mêmes, par exemple en ce qui concerne notre santé, notre équilibre mental et émotionnel, ou bien nos relations également. En bref, une situation où tous perdent au final.

Mais ne pouvons-nous pas mieux faire? Est-ce que l'athlète d'entreprise est condamné à un certain amateurisme en ce qui concerne sa propre résilience et son développement?

Nous sommes allés chercher des clés dans les domaines où la performance est également fondamentale et où celle-ci a été étudiée en profondeur sur des plans psychologiques et physiologiques: le sport d'élite.

Cette formation a pour objectif de façonner des ponts entre le domaine du sport de haut niveau et le monde de l'entreprise afin d'apprendre et de mettre en pratique des méthodes, des stratégies qui ont prouvées leur valeur dans les compétitions les plus acerbées, physiques et mentales. Afin que les athlètes d'entreprise que nous sommes apprennent et réfléchissent, pas à pas, à se gérer et se développer comme tels.

Objectifs

Cette formation vous permettra de saisir plus précisément les réalités complexes, parfois abstraites du monde du travail en créant des ponts vers des univers davantage concrets et quantifiables où la performance psychologique et physiologique a été étudiée en profondeur: le sport d'élite.

Vous expérimenterez des stratégies, des techniques utilisées pour la préparation et l'entraînement des athlètes d'élite et qui sont en relation directe avec les forces et les qualités dont nous avons besoin dans le monde de l'entreprise moderne:

- Capacité de concentration
- Méthodes de récupération, physiques et mentales, court et long terme
- Gestion de l'incertitude
- Techniques pour surmonter des stress élevés et prolongés
- Apprendre à échouer pour mieux rebondir et progresser
- Préparation pour des présentations, des événements avec de grands enjeux
- Développement de l'intelligence émotionnelle, notamment pour encadrer ses équipes, ses collègues
- Résilience physique
- Trouver un équilibre entre la haute performance et nos besoins relationnels, mentaux et physiques.
- Explorer la nutrition comme source de résilience

Thèmes

- Haute performance au quotidien et dans la durée
- Attitudes et forces mentales qui font la différence dans vos aspirations professionnelles
- Méthodes pour assurer une performance optimale lors de présentations ou d'évènements a grands enjeux
- Techniques de «coaching» pour encadrer les membres de vos équipes
- Nutrition et développement physique pour augmenter votre niveau d'énergie

Méthode

La formation est fondée sur des exercices, des expériences physiques et psychologiques, des discussions et des échanges élaborés sur la base des connaissances du sport d'élite et du monde de l'entreprise. Un seul prérequis, venez ouverts, curieux, prêts à échanger et à vivre des expériences nouvelles. Le but principal de ce séminaire est qu'à la fin de la journée vous ayez expérimenté en pratique des techniques et participez à des réflexions de groupe sur des stratégies que vous pourrez ensuite utiliser et approfondir dès les jours et moments suivants, dans votre quotidien.

Toute pratique est accompagnée de gouttes de sueur – la matinée sera davantage physique et utilisera la boxe comme moyen d'expérimentation, encadrée par un multiple champion du monde et par un Directeur en Conseil chez PwC ainsi qu'un Trader en banque d'investissement avec quelques décennies d'expérience de l'entreprise ainsi que de la boxe.

Aucun prérequis sportif: les participants a nos séminaires ont de 20 ans à 60 ans, l'habitude aux exercices physiques variant d'inexistante a régulière.

Néanmoins notre philosophie étant la pratique et la résilience nous vous demandons pendant la semaine précédant le séminaire de pratiquer une journée sur deux, ou davantage, 30 minutes d'une activité physique telle que la course à pied, la marche rapide avec du dénivelé, sport collectifs ou individuels tels que le tennis ou le football, natation, yoga etc.

Responsable du séminaire et conférencier

Michka Guerrier, Directeur PwC en Business Process Excellence avec une quinzaine année d'expérience entre Paris, Londres et Zürich et athlète passionné.

Conférenciers

Greg Wootton, multiple champion du monde en Boxe et expert en science et psychologie du sport.

Christophe Bertel, Gérant de Fonds chez Forten Asset Management, et boxeur amateur. Christophe a 14 années d'expérience en trading et en investissement au sein de banques d'affaires et de hedge funds réputés. Il est également passionné de boxe depuis de nombreuses années avec plusieurs combats amateurs et semi-professionnels à son compte.



Michka Guerrier



Greg Wootton



Christophe Bertel

Date
29.05.2019 journée entière
27.11.2019 journée entière
Lieu
Lausanne
A définir
Prix du séminaire
CHF 780.- non-membre
CHF 680.- collaborateur spécialisé ou expert membre individuel d'EXPERTsuisse
Sont compris
• toute la documentation (version papier et numérique)
• café d'accueil, boisson pendant les pauses, eau minérale dans la salle, repas de midi, eau minérale, vin et café
• TVA 7,7%
Directives concernant la formation continue
La participation à ce séminaire sera comptabilisée à raison de 8 heures par EXPERTsuisse.

Information/Administration

- ☐ Non-membre
- ☐ Membre ASAI
- ☐ Collaborateur spécialisé ou expert
membre individuel d'EXPERTsuisse

**Management résilient et performant:
Expérimentations et échanges avec le monde
du sport d'élite.**

☐ 29 mai 2019, Lausanne (journée entière)

☐ 27 novembre 2019, Lausanne, (journée entière)

Nom, Prénom

Adresse professionnelle

Adresse privée

Société

Rue

Complément sur la société

NPA/Ville

Rue

Téléphone privé

NPA/Ville

- ☐ Facture à l'adresse privée
- ☐ Facture à l'adresse professionnelle
- ☐ Correspondance à l'adresse privée
- ☐ Correspondance à l'adresse professionnelle

Téléphone professionnel

E-mail professionnel

Par ma signature, j'atteste avoir pris connaissance des conditions actuelles d'inscription d'annulation et je les accepte. Sans demande spécifique de votre part, toute correspondance y.c. l'envoi de facture sera effectué à l'adresse professionnelle.

Lieu/Date

Signature

- ☐ Je souhaite recevoir les dépliant des nouveaux séminaires par e-mail.

Inscription à:
EXPERTsuisse SA, Chemin des Croisettes 28, CH-1066 Epalinges, Fax 058 206 05 59
ou via notre site internet www.expertsuisse.ch

Convention

Font foi les conditions générales de vente d'EXPERTsuisse SA que vous trouvez publiées sur le site www.expertsuisse.ch. En particulier:

Inscription – conditions générales

Toute inscription doit nous parvenir munie d'une signature manuscrite. Le prix du séminaire est intégralement dû conformément à la facture que vous recevrez après le séminaire.

**Délai d'inscription/Annulation:
Un mois avant la date du séminaire**

Les inscriptions reçues restent valides même si vous n'avez pas reçu une confirmation d'EXPERTsuisse SA (EXPERTsuisse SA ne répond pas des manquements de distribution électroniques/postale).

Le contenu, le programme, les conférenciers, l'heure, la durée ou le lieu sont sous réserve de modification. En cas de nombre insuffisant de participants, EXPERTsuisse SA se réserve le droit d'annuler le séminaire.

Annulation et implication au niveau des frais

En cas d'empêchement, il est souhaitable de prévoir un remplaçant (auquel cas le statut du participant réel sera considéré). Sinon, les frais d'annulation suivants seront retenus:

Annulation jusqu'au délai d'inscription: sans frais
Annulation après délai d'inscription (voir ci-dessus) jusqu'à une semaine avant le séminaire: CHF 200.–
Annulation une semaine avant le séminaire ou en cas de non participation: 100% du prix du séminaire

Directives concernant la formation continue

La participation à ce séminaire sera comptabilisée comme heures de formation continue par EXPERTsuisse. Le certificat de présence vous sera adressé par EXPERTsuisse SA après le séminaire.