

# Meilleure direction de vos projets grâce à vos énergies mentales, émotionnelles et physiques

---

19 novembre 2020 (Lausanne, journée entière)

---

- Les projets sont souvent source de grande pression et de stress. Communication, changements, objectifs, technologie, aspects humains : tout est à considérer. De plus, on rencontre souvent des objectifs compétitifs entre le projet et les tâches ordinaires.
- Trouver plus d'énergie mentale, physique et émotionnelle sur toute la durée des projets est primordiale
- Des clefs inattendues et innovatrices seront partagées pendant ce séminaire

Nouveauté



**EXPERT  
SUISSE**

Audit  
Fiscalité  
Fiduciaire

## Public visé

Ce séminaire s'adresse aux toutes personnes impliquées dans un projet financier, informatique, opérationnel ou autre. Projet leader, team leader ou « simple » membre de projet.

## Contexte et problématique

Dans un projet plus que dans la vie de tous les jours, la pression est très forte de délivrer des produits de haute qualité dans un cadre défini en temps et en budget. Typiquement les journées deviennent longues et lourdes. Ce séminaire ne traite pas de la méthodologie et des outils de projets management, mais se focalise sur les aspects dans quelle circonstance notre mental est à son meilleur niveau.

Pour cela les énergies physiques, émotionnelles et mentales sont analysées et expérimentées pendant le séminaire. Des conseils pratique seront exposés pour une meilleure gestion du temps et du stress dans une situation de projets.

## Thèmes

- Energie Physique – Nutrition, sommeil, mouvement
- Energie Emotionnelle – positive, négative, constructive, destructrice
- Energie Mentale – Comment prendre des décisions en pleine conscience
- Votre ADN et vos hormones en mode 4.0
- Travailler moins en temps pour plus de résultat
- Organisation de votre agenda
- La Cohérence Cardiaque au service du stratégeste et de l'expert;

## Méthode et objectifs

Via des expérience pratiques, des conseils prêts pour l'implémentation pour une meilleure performance dans la vie des projets tous les jours

## Responsables du séminaires et conférenciers

**Jürgen Müller**, partenaire depuis 15 ans chez PwC, est un défenseur du Bien Être au travail et un praticien régulier de multiples techniques d'optimisation des performances depuis de nombreuses années dans le cadre de ses fonctions auprès des équipes qu'il dirige avec humour et respect.

**Sylvain Lonchay**, avec un passé en psychologie et en philosophie, est aussi fondateur et créateur de 2 studios de yoga à Genève et Lausanne. Il enseigne la Pleine conscience (Mindfulness) à l'IMD Business School de Lausanne ainsi que dans des banques privées. Il forme également des enseignants de yoga à l'Université de Lausanne.



Jürgen Müller



Sylvain Lonchay

### Date

19.11.2020 journée entière

### Lieu

Hôtel de la Paix  
Avenue Benjamin Constant 5  
1003 Lausanne  
www.hoteldelapaix.net

### 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

- Collaborateur spécialisé ou expert membre individuel d'EXPERTsuisse
- Alumni membre individuel d'EXPERTsuisse
- Membre d'un partenaire en formation continue
- Non membre

Meilleure direction de vos projets grâce à vos énergies mentales, émotionnelles et physiques

- 19 novembre 2020 (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 dépliants 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](http://www.expertsuisse.ch)

## Convention

Font foi les conditions générales de vente d'EXPERTsuisse SA que vous trouvez publiées sur le site [www.expertsuisse.ch](http://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 le 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 électronique/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, l'Académie 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.