

Programme

Séminaire n° 520 801

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

25 novembre 2020, Royal Savoy Hotel & Spa, Lausanne

	Thèmes	Conférenciers
08.00 - 08.15	<i>Café d'accueil</i>	
08.15 - 08.35	Introduction	Michka Guerrier
08.35 - 10.00	Premiers diagnostics de résilience et initiation aux techniques et valeurs de la boxe d'élite	Greg Wootton Champion du Monde Boxe et diplômé en science du sport et psychologie Encadrement : Michka Guerrier Directeur PwC en Business Process Excellence
10.00 - 10.15	<i>Pause-café</i>	
10.15 - 11.15	Haute performance au quotidien et dans la durée : Résilience mentale Résilience physique Techniques de récupération	Michka Guerrier Encadrement : Greg Wootton
11.15 - 12.30	Attitudes et forces mentales qui font la différence dans vos aspirations professionnelles	Michka Guerrier Encadrement : Greg Wootton
12.30 - 13.45	<i>Douche suivie du Repas de midi</i>	

13.45 - 14.15	Connaissances pratiques et stratégies de nutrition	Michka Guerrier Greg Wootton
<hr/>		
14.15 – 14.45	Stratégies de résilience physique	Michka Guerrier Greg Wootton
<hr/>		
14.45 – 15.00	Technique de développement de l'intelligence situationnelle : agir plutôt que de réagir	Michka Guerrier Greg Wootton
<hr/>		
15.00 - 15.30	<i>Pause-café</i>	
<hr/>		
15.30 - 16.15	Instaurer des changements et changer ses habitudes pour progresser Réflexions sur nos attitudes face au risque et à l'échec Réflexions sur les caractéristiques des équipes et des personnes inspirantes	Michka Guerrier Greg Wootton
<hr/>		
16.15 - 17.00	Définition guidée et concrète de votre plan d'optimisation de résilience sur toutes les dimensions abordées pendant la journée Définition d'un système concret de responsabilité afin de mesurer votre progrès	Michka Guerrier Greg Wootton
<hr/>		
17.00 - 17.15	Conclusion (énergique)	Michka Guerrier
