

Entreprenariat résilient: conserver le fil malgré le stress en visibilité réduite

Outils dérivés de la plongée spéléologique et de l'entraînement cognitif pour optimiser la planification et la prise de décision dans des environnements stressants

02 décembre 2020 (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 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.

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.

Au travers de cet atelier, nous voulons vous fournir de nouveaux outils issus de la plongée spéléologique et de l'entraînement cognitif pragmatique pour une planification stratégique, une prise de décision critique et un travail en équipe dans des environnements stressants – le tout constituant une boîte à outils pour la construction d'un entrepreneuriat résilient.

La plongée spéléo s'exerce dans un environnement de travail extrême où la planification et la gestion des risques sont des questions de vie ou de mort. Cela repose sur des outils adaptés à la prise de décision critique en équipe, la planification efficace et la préparation à toutes les éventualités. L'entraînement cognitif donne de nouvelles perspectives sur le fonctionnement de notre cerveau et les processus conduisant à la frustration. Pour être efficace et équilibré, on peut apprendre à agir au lieu de réagir et à gérer le stress au lieu d'en souffrir.

Expérimentez de nouveaux outils par des exercices en équipe en suivant un fil de sécurité en nylon et par des séances d'entraînement cognitif guidées.

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 plongeurs et explorateurs et qui sont en relation directe avec les forces et les qualités dont nous avons besoin dans le monde de l'entreprise moderne:

- Vous serez capables de reconnaître et de gérer le stress plus efficacement
- Vous prendrez les décisions appropriées en tant que leader et membre de l'équipe, même en situation de stress
- Vous obtiendrez de nouvelles techniques pour rester focalisés sous pression malgré des distractions
- Vous établirez une culture d'équipe et de travail autour des valeurs de fiabilité, confiance et collaboration
- Vous aurez de nouveaux outils concrets pour vous aider à maintenir la concentration, l'efficacité et l'équilibre dans votre travail quotidien

Thèmes

- Entreprenariat résilient
- Planification et gestion des risques
- Dynamique et communication dans le contexte du travail en équipe
- Prise de décision sous pression
- Situations à visibilité réduite: gestion de projet et incertitude
- Gestion du stress
- Pensées toxiques: agir au lieu de réagir

Méthode

L'atelier combine des exercices issus de la plongée spéléologique et des expériences d'entraînement pragmatique cognitif.

Les spéléo-plongeurs utilisent des lignes de sécurité en nylon pour retrouver la sortie dans des environnements inconnus. En posant et suivant des circuits en nylon similaires, et en gérant des problèmes concrets, une équipe obtient de nouvelles perspectives directement applicables en entreprise pour la planification, la communication, la gestion et la prise de décision sous stress. Au travers d'exemples concrets issus de son expérience professionnelle, le conférencier montrera également comment ces outils peuvent être utilisés pour construire une forme d'entreprenariat résilient.

Alors que les techniques de plongée spéléo aident à comprendre les dynamiques d'équipes, l'entraînement cognitif fournit un enseignement du fonctionnement de notre cerveau. Des séances d'entraînement mental guidées et des discussions de groupe entre les exercices aident les participants à réfléchir sur l'influence réciproque de facteurs externes et d'états internes pour obtenir une meilleure gestion du stress en vue d'une performance durable et d'une action intelligente.

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

Julien Fortin, plongeur spéléologue, instructeur de plongée, explorateur et entrepreneur



Michka Guerrier



Julien Fortin

Date

02.12.2020 journée entière

Lieu

Royal Savoy Hôtel & Spa
Avenue d'Ouchy 40
1006 Lausanne
www.royalsavoy.ch

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

Entrepreneuriat resilient: conserver le fil malgré le stress en visibilité réduite

- 02 décembre 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

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 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.