

Programme

Séminaire n° 520 806

« ENTREPRENARIAT RESILIENT : CONSERVER LE FIL MALGRE LE STRESS EN VISIBILITE REDUITE »

2 décembre 2020, Royal Savoy Hotel & Spa, Lausanne

	Thèmes	Conférenciers
08.00 - 08.15	<i>Café d'accueil</i>	
08.15 - 09.15	Introduction <ul style="list-style-type: none">• Présentation du conférencier• Entreprenariat résilient• Introduction à la plongée spéléo• Introduction à l'entraînement cognitif	Julien Fortin Instructeur, plongeur, explorateur, entrepreneur
09.15 - 09.45	Entraînement cognitif : concepts de base <ul style="list-style-type: none">• Méthode simple : respiration• 10 minutes d'entraînement cognitif collectif• Débrief : "le singe de la pensée"	Julien Fortin Encadrement : Michka Guerrier Directeur PwC en Business Process Excellence
09.45 - 10.00	<i>Pause-café</i>	
10.00 - 11.00	Créer une stratégie d'équipe <ul style="list-style-type: none">• Poser et suivre un circuit• Définir une stratégie avec des informations limitées• Suivre une stratégie en équipe, positionner l'équipe et réévaluer la stratégie	Julien Fortin Encadrement : Michka Guerrier
11.00 - 11.30	Pensées, focus et concentration <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître les pensées récurrentes (carte)• 10 minutes d'entraînement cognitif collectif• Débrief : "les oiseaux de la pensée"	Julien Fortin Encadrement : Michka Guerrier

11.30 - 12.30	Suivre une stratégie en visibilité limitée <ul style="list-style-type: none">• Suivre un circuit avec un bandeau• Gérer la prise de décision, le stress et la communication en équipe avec des paramètres inconnus	Julien Fortin Encadrement : Michka Guerrier
<hr/>		
12.30 - 13.30	<i>Repas de midi</i>	
<hr/>		
13.30 - 14.00	Sensations : connexion entre le corps et les pensées <ul style="list-style-type: none">• Liens concrets entre les pensées et le corps• 10 minutes d'entraînement cognitif collectif• Impermanence des sensations	Julien Fortin Michka Guerrier
<hr/>		
14.00 – 15.00	Suivre une stratégie en cas de problèmes <ul style="list-style-type: none">• Suivre un circuit en gérant des problèmes• Interdépendance dans l'équipe et solutionnage de problèmes• Analyse de problèmes et réorganisation de l'équipe	Julien Fortin Michka Guerrier
<hr/>		
15.00 - 15.30	<i>Pause-café</i>	
<hr/>		
15.30 - 16.00	Récupérer le contrôle de nos processus cognitifs <ul style="list-style-type: none">• Explication des 4 étapes de la pensée• 10 minutes d'entraînement cognitif collectif• Débrief : "la pensée et l'observateur"	Julien Fortin Michka Guerrier
<hr/>		
16.00 - 17.00	Prise de décision en situation de stress <ul style="list-style-type: none">• Exécution de calculs en équipe sous stress• Utilisation d'un « bon de respiration » pour simuler le partage de ressources• Prise de décision à haut niveau de conséquences & gestion du stress	Julien Fortin Michka Guerrier
<hr/>		
17.00 - 17.15	Conclusion	Julien Fortin
<hr/>		