

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

18 novembre 2021 (Lausanne, journée entière)

Public visé

- Toute personne impliquée dans un projet finance, informatique, opérationnel ou autre.
- Project leader
- Team leader
- «Simple» membre de projet

Contenu

- Energie physique, émotionnelle et mentale sont analysées et expérimente pendant le séminaire.
- Des conseils pratiques sont exposés pour une meilleure gestion du temps et du stress dans une situation de projet.

Conditions-cadres

Pas de prérequis particuliers

Vos avantages

Vous connaîtrez

- Votre stress de tous les jours

Vous saurez

- Energie Physique – Nutrition, sommeil, mouvement
- Energie Emotionnelle – positive, négative, constructive, destructive
- Energie Mentale – Comment prendre des décisions en pleine conscience

Responsable du séminaire

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

18.11.2021 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. Le certificat de présence vous sera adressé par EXPERTsuisse SA après le séminaire.

Programme

	Thèmes	Conférenciers
08.30–09.00	Café d'accueil	
09.00–09.30	Introduction: pourquoi le bien-être et le bonheur est important pour notre performance professionnelle	Jürgen Müller
09.30–09.35	Check-in émotionnel n° 1	Sylvain Lonchay
09.35–09.50	Mon bien-être physique: pourquoi se bouger	Jürgen Müller
09.50–11.30	Mes émotions: je connecte mon corps et mon esprit	Sylvain Lonchay
11.30–11.35	Check-in émotionnel n° 2	Sylvain Lonchay
11.35–12.00	Se changer	
12.00–12.45	Je nourris mon esprit et mon corps	Jürgen Müller
12.45–13.30	Je mange en ayant conscience de ce que je donne à mon corps	
13.30–13.35	Check-in émotionnel n° 3	Sylvain Lonchay
13.35–14.00	Une sieste pour être au top	Sylvain Lonchay & Jürgen Müller
14.00–15.00	Mon mental: trouver du temps, de l'efficacité, du succès et du bonheur dans mon agenda de projets	Jürgen Müller
15.00–15.05	Check-in émotionnel n° 4	Sylvain Lonchay
15.05–15.15	Je pratique une pose régénérante au travail	Sylvain Lonchay
15.15–16.30	Je m'engage! Planning pour le prochain projet	Jürgen Müller

Dispositions

Font foi les Conditions générales de vente d'EXPERTsuisse SA consultables sur le site www.expertsuisse.ch, en particulier:

Inscription et conditions générales

Toute inscription doit être munie d'une signature manuscrite ou électronique et s'effectue via notre plate-forme en ligne. Le prix est intégralement dû conformément à la facture envoyée à la suite du séminaire.

Délai d'inscription et d'annulation

Un mois avant la date de la manifestation

Toute inscription envoyée est engageante, même si, le cas échéant, la personne inscrite n'a reçu aucune confirmation de la part d'EXPERTsuisse SA (EXPERTsuisse SA ne répond pas des manquements de distribution électronique/postale).

Le contenu, le programme, les horaires, la durée, le lieu et les conférenciers de la manifestation 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). Autrement, les frais d'annulation suivants seront retenus:

Annulation jusqu'au délai d'annulation: sans frais

Annulation après le délai d'annulation, jusqu'à une semaine avant le début du séminaire: CHF 200.–

Annulation à partir d'une semaine avant le séminaire ou en cas de non-participation: 100% du prix du séminaire

CGV et Déclaration relative à la protection des données

Font foi les Conditions générales de vente et la Déclaration relative à la protection des données d'EXPERTsuisse SA consultables sur le site www.expertsuisse.ch.