

Management résilient et performant – expérimentation et échanges avec le monde du sport d'élite

23 novembre 2022 (Lausanne, journée entière)

Public visé

- Conseillers fiscaux
- Fonctionnaires fiscaux
- Experts-comptables
- Entrepreneurs
- Spécialistes financiers
- Souhaitant développer leurs connaissances et leur pratique dans les domaines de la résilience mentale, émotionnelle et physique, ainsi que la capacité à se réinventer soi-même ainsi que la culture de ses équipes régulièrement, à apprendre toujours

Contenu

Haute performance au quotidien et dans la durée (individuelle et au sein d'une équipe/entreprise)

- Transformation de la culture d'entreprise et des valeurs de vos équipes
- Capacité de concentration
- Méthodes de récupération, physiques et mentales, court et long terme
- Définition de valeurs personnelles et collectives inspirantes
- Gestion de l'incertitude
- Techniques pour surmonter des stress élevés et prolongés
- Apprendre à échouer pour mieux rebondir et progresser

- Préparation pour des présentations, des événements avec de grands enjeux
- Développement de l'intelligence émotionnelle, notamment pour encadrer ses équipes, ses collègues
- Résilience physique
- Trouver un équilibre entre la haute performance et nos besoins relationnels, mentaux et physiques.
- Explorer la nutrition comme source de résilience

Conditions-cadres

Séminaire en français et en anglais

Aucun prérequis sportif: les participants à nos séminaires ont de 20 ans à 99+ ans, l'habitude aux exercices physiques variant d'inexistante à régulière.

Vos avantages

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.

Date

23.11.2022 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. Le certificat de présence vous sera adressé par EXPERTsuisse SA après le séminaire.

- Vous aurez un impact plus décisif sur la culture et les valeurs de vos équipes et votre entreprise
- Vous serez confiant dans la valeur d'apporter votre entière personnalité ainsi que votre énergie dans votre quotidien d'entreprise
- Vous serez équipés d'outils et de méthodes concrètes favorisant votre développement personnel ainsi que celui de vos équipes
- Vous aurez développé un plan d'action clair ainsi qu'un cadre de responsabilité pour mettre en place les évolutions personnelles et professionnelles qui vous inspirent

Responsable du séminaire

Michka Guerrier, Directeur PwC en Business Process Excellence avec une quinzaine année d'expérience entre Paris, Londres et Zürich et athlète passionné.

Conférenciers

Michka Guerrier, (voir ci-dessus)

Greg Wootton, multiple champion du monde en Boxe et expert en science et psychologie du sport



Michka Guerrier



Greg Wootton

Programme

	Thèmes	Conférenciers
08.00–08.15	Café d'accueil	
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 Michka Guerrier
10.00–10.15	Pause-café	
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	Douche suivie du Repas de midi	
13.45–14.15	Connaissances pratiques et stratégies de nutrition	Michka Guerrier Greg Wootton
14.15–14.45	Stratégies de résilience physique	Michka Guerrier Greg Wootton
14.45–15.00	Technique de développement de l'intelligence situationnelle: agir plutôt que de réagir	Michka Guerrier Greg Wootton
15.00–15.30	Pause-café	
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
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
17.00–17.15	Conclusion (énergique)	Michka Guerrier