

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

30 novembre 2022 (Lausanne, journée entière)

Public visé

- Leaders
- Consultants
- Conseillers
- Managers
- Chefs de projets
- Tous ceux souhaitant 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

Contenu

La plongée spéléo s'effectue dans un environnement de travail extrême où la planification et la gestion des risques sont des questions de vie ou de mort. Les outils de la plongée spéléo et de l'entraînement cognitif pragmatique peuvent être utilisés directement dans le monde de l'entreprise et du leadership:

- Outils issus de la plongée spéléologique
- Outils issus de l'entraînement cognitif pragmatique
- Planification stratégique
- Prise de décision critique
- Travail en équipe dans des environnements stressants
- Gestion des risques

- Fonctionnement du cerveau et processus menant à la frustration
- Agir au lieu de réagir

Conditions-cadres

Aucune connaissance de plongée ou d'entraînement cognitif n'est nécessaire. Les participants à l'atelier seront âgés entre 20 et 99 ans avec des habitudes d'exercice physique très variables

Vos avantages

Quels seront les changements dans votre quotidien après avoir participé à cet atelier?

- 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

Date

30.11.2022 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.

Responsables du séminaire

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

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



Julien Fortin



Michka Guerrier

Programme

	Thèmes	Conférenciers
08.00–08.15	Café d'accueil	
08.15 - 09.15	Introduction <ul style="list-style-type: none">▪ Présentation du conférencier▪ Entrepreneuriat résilient▪ Introduction à la plongée spéléo▪ Introduction à l'entraînement cognitif	Julien Fortin
09.15–09.45	Entraînement cognitif: concepts de base <ul style="list-style-type: none">▪ Entraînement rapide: 10 min d'activation▪ Méthode simple: respiration▪ 10 minutes d'entraînement cognitif collectif▪ Débrief: «le singe de la pensée»	Julien Fortin Michka Guerrier
09.45–10.00	Pause-café	
10.00–11.30	Gestion du stress: Agir au lieu de réagir <ul style="list-style-type: none">▪ Exemple de plongée spéléo▪ Les 4 étapes de la pensée principes▪ Agir au lieu de réagir: exemples▪ Agir au lieu de réagir: entraînement collectif	Julien Fortin Michka Guerrier
11.30–12.00	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 Michka Guerrier
12.00–12.30	Sensations: connexion entre le corps et les pensées <ul style="list-style-type: none">▪ Liens concrets entre les pensées et le corps▪ Acronyme SEPTIC pour analyse les sensations▪ 10 minutes d'entraînement cognitif collectif▪ Impermanence des sensations	Julien Fortin Michka Guerrier

	Thèmes	Conférenciers
12.30–13.30	Repas de midi	
13.30–15.00	Suivre une stratégie en visibilité limitée <ul style="list-style-type: none"> ▪ Communication en équipe en cas de visibilité réduite ou d'incertitude ▪ Exemples en spéléo et en entreprise ▪ Exercice concret: Suivre un circuit avec un bandeau ▪ Gérer la prise de décision, le stress et la communication en équipe avec des paramètres inconnus 	Julien Fortin Michka Guerrier
15.00–15.30	Pause-café	
15.30–16.00	Entreprenariat résilient <ul style="list-style-type: none"> ▪ Liens entre entreprenariat et difficultés ▪ Transformer les difficultés en opportunités ▪ Exercices physiques et Kintsugi 	Julien Fortin Michka Guerrier
16.00–17.00	Reconnecter les difficultés et les buts <ul style="list-style-type: none"> ▪ Travail cognitif sur la résistance aux difficultés ▪ Organiser les projets selon les difficultés et les objectifs ▪ Mieux communiquer et résoudre les difficultés en équipe 	Julien Fortin Michka Guerrier
17.00–17.15	Conclusion	Julien Fortin

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.