

LA STRATEGIE DES POINTS FORTS

Les bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers au service de votre performance individuelle et collective

FORMATEUR : Jérôme BRISEBOURG, 20 ans d'expérience dans le domaine du conseil opérationnel et de la formation (Consultant, Manager, Associé, Gérant), dont 5 ans passés au sein du leader européen de la formation.

Caractéristiques personnelles :

-Co-auteur du livre « l'art de la performance », Dunod, prix spécial Turgot 2021

-2ème Français à avoir accompli le challenge Explorers' Grand Slam (2004-2020) :

O Alpinisme : Ascension des Seven Summits (ascension du sommet le plus haut des 7 continents, dont l'Everest)

O Expéditions polaires : Pôle Nord (Last Degree), Pôle Sud (Voie Amundsen)

OBJECTIFS

- Identifier les bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers applicables en entreprise pour développer sa performance individuelle de dirigeant.e et celle de leurs équipes
- Identifier ses 5 points forts comme dirigeant.e sur les 5 composantes de la performance
- Grâce aux outils et techniques donnés, expérimenter sur des situations professionnelles, l'acquisition de nouveaux réflexes comportementaux à mettre en place dans mon quotidien de dirigeant.e

PROGRAMME :

JOUR 1 :

Lancement du séminaire

1.Miser sur ses points forts pour développer performance et aisance dans son métier

A- S'inspirer des bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers

- Définir la notion de performance
- Pourquoi miser en priorité sur ses points forts
- Identifier ses points forts sur les 5 composantes de la performance

B- Transposer à son métier : auto-diagnostic et plan de développement de sa performance

2.Manager par les points forts pour développer la performance de ses équipes

A. Identifier les points forts de ses collaborateurs

B. Mettre les points forts de chacun au service de la performance individuelle et collective

C. Pratiquer les différents types de feed-back pour « élever le niveau de jeu » individuel et collectif

JOUR 2 :

3.Bien gérer l'énergie pour être performant dans la durée

A. Liens entre stress, plaisir, récupération et performance

B. Mettre en place des routines de performance pour gérer son énergie et celle de ses équipes

- Le cycle de la performance
- Identifier les temps forts de son activité et se préparer pour être à son meilleur niveau de performance
- Savoir récupérer pendant les temps faibles ou « morts » de son activité

4.Fixer un cap et créer de l'engagement

A. Activer les leviers d'engagement

B. S'appuyer sur ses leaders / alliés pour mettre en mouvement ses équipes

5.Savoir se mettre dans ses meilleures dispositions de performance lors de situations à enjeux

A. Les 3 déterminants du mental

B. Identifier quelques pistes de préparation mentale pour soi et pour ses équipes

Fiche individuelle de décisions-actions

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Auto-diagnostic et plan de développement de sa performance
- Analyse de séquences-vidéos sport / aventure et de situations personnelles vécues en expéditions
- Activités pédagogiques « sportives » pour expérimenter les comportements-cibles
- Mises en situations / entraînements sur des situations professionnelles
- Fiche individuelle de décisions-actions

PUBLIC : Cadres, dirigeants, managers

PREREQUIS : Aucun

DUREE: 2 jours -14 heures.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 12/04/2023 par la responsable pédagogique