



PREPARATION PHYSIQUE, MENTALE ET EMOTIONNELLE DU DIRIGEANT

FORMATEUR : Stéphane KAMINSKY S'appuyant sur 25 ans d'expérience de l'entrepreneuriat et du coaching, Stéphane propose une approche intégrative avec des outils d'intelligence émotionnelle, de préparation mentale, de développement personnel, de préparation physique par le mouvement, la nutrition et la gestion du stress. Il est formateur auprès du CJD France depuis plus de 10 ans et a déjà formé des centaines de JD. Il est animé par l'envie de faire une différence pour les autres, avec énergie, bienveillance, authenticité et intégrité.

OBJECTIFS :

Identifier les bonnes pratiques pour optimiser son état de forme et être un.e dirigeant.e performant.e
Identifier comment gérer ses émotions dans son quotidien de dirigeant.e
Identifier ses croyances pour choisir celles qui favorisent la confiance et le succès

PROGRAMME:

JOURNEE 1 PREPARATION PHYSIQUE

Matin :

Découverte du groupe, présentation des participants et de l'animateur, formulation des objectifs individuels.
Découverte de la respiration consciente et d'un programme d'éveil musculaire et d'énergisation pour améliorer la gestion de son stress et sa QVT et pour prévenir les risques de burnout et psycho-sociaux pour soi, en tant que dirigeant mais aussi dans son entreprise pour ses collaborateurs.

Après-midi :

Marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, établir un programme d'entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, séance d'expérimentation, relaxation pour apprendre à gérer son stress dans son quotidien de dirigeant. Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques, le burnout et le syndrome métabolique (maladies cardio-vasculaire, diabète, obésité) Prévenir les pathologies et les troubles qui mettraient en péril la santé de son entreprise. Sensibiliser les dirigeants à investir sur la pérennité de leur entreprise.

JOURNEE 2 PREPARATION MENTALE & EMOTIONNELLE

Matin :

Etirements, éveil musculaire et respiration consciente, intelligence et gestion émotionnelle pour identifier et mieux gérer ses émotions dans son quotidien de dirigeant pour améliorer son leadership et sa communication interpersonnelle.

Préparation mentale, paradigmes et croyances, valeurs, visualisation pour identifier ce qui favorise la confiance et le succès afin de devenir un dirigeant stratège et visionnaire.

Après-midi :

Découverte de la psychologie positive et du flow, Identification des talents personnels et professionnels, pour établir son bilan de compétences (forces et atouts du dirigeant). Établissement d'un plan d'actions individuel pour mettre en œuvre des actions qui vont favoriser l'intégration des connaissances dans son quotidien professionnel et au sein de son entreprise, tour de table final avec bilan et synthèse de la formation pour chaque participant.

METHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

Pendant 2 jours, vous participez à des séances collectives d'éveil musculaires, étirements, remise en forme, visualisation, libération émotionnelle. Nous expérimentons une technique de marche pyramidale vous permettant d'associer préparation physique et mentale. Nous vous inspirons grâce à des vidéos, des partages d'expériences et de nombreux échanges.

Ultimement, vous bénéficiez de l'écoute active, du feed-back et des recommandations d'un coach professionnel très expérimenté pour vous aligner tête, cœur et corps.

PUBLIC : Cette formation s'adresse à tout dirigeant souhaitant optimiser ses capacités professionnelles.

PRE REQUIS AUCUN. Ouvert à toute personne quel que soit sa condition physique et son niveau de forme.

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 09/05/2023 par la responsable pédagogique