

LA STRATEGIE DES POINTS FORTS

par JÉRÔME BRISEBOURG

Les bonnes pratiques du sport de haut niveau au service de votre performance individuelle et collective.

FORMATEUR/TRICE

18 ans d'expériences dans le domaine du conseil opérationnel et de la formation (Consultant, Manager, Associé), dont 5 ans passés au sein du leader européen de la formation.

Caractéristiques personnelles :

- **Alpinisme : 15^{ème} Français à avoir relevé avec succès le challenge de l'ascension des «Seven Summits», et 90^{ème} Français au Sommet de l'Everest**
- **Expéditions dans les zones polaires : Traversée du Groenland (Avril-mai 2017), Pôle Nord (Avril 2018). En projet : pôle Sud (Décembre 2019).**

OBJECTIFS, BENEFICES

- Permettre aux participants de découvrir les bonnes pratiques du sport de haut niveau, applicables en entreprise, pour développer leur performance individuelle et celle de leurs équipes
- Permettre aux participants d'identifier leurs points forts sur leurs 6 leviers de performance (Physique, technique, mental, stratégie-tactique, dynamique de groupe, créativité)
- Découvrir, à partir de l'analyse des bonnes pratiques du sport de Haut Niveau, des méthodes et techniques pour consolider leurs acquis / pratiques managériales
- S'entraîner sur des situations professionnelles pour acquérir de nouveaux réflexes comportementaux.

CONTENU, PROGRAMME

JOUR 1 : Lancement du séminaire

Identifier ses points forts pour développer sa confiance en soi et sa performance dans son métier

A- les bonnes pratiques dans le sport de Haut Niveau

- La différence entre performance et résultat
- Le potentiel d'un athlète
- La stratégie des points forts
- Les 6 leviers de performance

B- Transposition : auto-diagnostic pour identifier ses points forts à travers les 6 leviers de la performance

Focus sur le levier physique pour bien gérer son énergie et être performant dans la durée

- Faire prendre conscience du lien entre gestion de son énergie et la performance (individuelle et équipe), et donner des clés pour prendre soin de soi et de son équipe
- Connaître et gérer les 2 facteurs de stress
- Mettre en place des rituels pour gérer son énergie et celle de son équipe
- Identifier les temps forts et faibles de son activité

- Le cycle de préparation-compétition-récupération

JOUR 2 :

Focus sur le levier stratégique / tactique

- Annoncer un changement et créer de l'engagement au sein des équipes
- Adopter la stratégie des alliés pour embarquer ses équipes

Focus sur le levier dynamique de groupe pour affirmer son leadership

- Organiser ses équipes en fonction des points forts de chacun
- Prendre et donner du feed-back

Focus sur le levier mental pour savoir se mettre dans ses meilleures dispositions de performance lors de situations à enjeux

- Agir sur les 3 piliers du mental
- Cultiver un mental de gagnant
- Plan d'action 3-3-3

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- auto-diagnostic individuel pour identifier ses points forts sur les 6 leviers de performance
- analyse de vidéos interviews d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau
- mini-ateliers pédagogiques sportifs pour expérimenter les comportements-cibles
- mises en situations / entraînements sur des situations professionnelles
- fiche individuelles de décisions-actions

PRE-REQUIS

Aucun

