

# LA PREPARATION PHYSIQUE, MENTALE ET EMOTIONNELLE

par Stéphane Kaminsky

Afin de nous aider à rassembler toutes les énergies positives et nécessaires pour développer nos activités en contexte hostile, l'entrepreneur et le dirigeant peuvent miser sur leur énergie en se préparant tels des athlètes de la vie sur le plan physique, émotionnel et mental.

**Quels sont les exercices simples que chacun peut réaliser pour gagner en vitalité au quotidien ?**

**Comment votre nutrition peut-elle impacter votre énergie et votre forme ?**

**Comment gagner en intelligence émotionnelle ? Comment construire un mental orienté réussite ?**

## FORMATEUR/TRICE

Stéphane Kaminsky est un conférencier, un coach professionnel et un animateur spécialisé dans le leadership et la cohésion d'équipe.

Il a aussi exercé pendant une vingtaine d'années des responsabilités dans le domaine du management et de l'entrepreneuriat.

Aujourd'hui, il se consacre désormais à son métier de coach professionnel. Son approche intègre des outils de coaching d'affaires, de développement personnel et aussi du monde de la forme, de la nutrition et du bien-être.

## OBJECTIFS, BENEFICES

Permettre aux participants d'acquérir des techniques issues de l'excellence entrepreneuriale, du sport de haut niveau, de la psychologie positive, de la nutrition, de la relaxation afin de développer leur performance professionnelle et d'assurer une prévention efficace des risques psychosociaux.

## CONTENU, PROGRAMME

### 1ÈRE DEMI-JOURNÉE :

Découverte du groupe, présentation des participants et de l'animateur, formulation des objectifs individuels, découverte de la respiration consciente et d'un programme d'étirement et d'énergisation

### 2ÈME DEMI-JOURNÉE :

Marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, expérimenter et établir un programme d'entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, relaxation

### 3ÈME DEMI-JOURNÉE :

Tour de tables, retours d'expérience sur journée précédente, étirements et respiration consciente, intelligence et libération émotionnelle, loi d'attraction, paradigmes et croyances, visualisation/ rêve éveillé.

### 4ÈME DEMI-JOURNÉE :

Identification des talents personnels et individuels, formulation du positionnement, bilan de la formation pour chaque participant

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Déballage Partage d'expériences
- Exposé Exercices pratiques
- Debriefing Travail en sous-groupes
- Déballage Partage d'expériences
- Exposé Exercices pratiques
- Debriefing Travail en sous-groupes

## PRE-REQUIS

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant optimiser ses capacités professionnelles. Le succès dans celle-ci implique de posséder une manière de penser analogique et autonome, un solide vécu dans le monde du travail, une bonne expérience dans les relations humaines, une pratique soutenue de l'entraînement individuel et un investissement personnel significatif. Le travail s'effectuant également en duos, chacun doit être conscient de la responsabilité qu'il assume vis-à-vis de son partenaire.

