PREPARATION PHYSIQUE, EMOTIONNELLE, MENTALE DE L'ENTREPRENEUR

Pour gagner en impact et en énergie

par Stéphane KAMINSKY

Cette formation s'adresse à tout dirigeant 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.

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.

1. Se préparer physiquement
Acquérir les bonnes connaissances et les bonnes pratiques pour optimiser son état de forme et de vitalité ;
2. Maîtriser l'Intelligence émotionnelle
Savoir gérer ses émotions : se libérer de celles qui desservent pour se focaliser sur celles qui énergisent ;
3. Se construire un mental d'acier
Apprendre à identifier ses croyances pour choisir celles qui favorisent la confiance et le succès ;

CONTENU, 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'étirement et d'énergisation
Après-midi : marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, expérimenter et établir un programme d'entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, relaxation

JOURNEE 2 PREPARATION MENTALE & EMOTIONNELLE
Matin : 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.
Après-midi : Identification des talents personnels et individuels, formulation du positionnement, bilan de la forma

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Déballage
Partage d'expériences
Exposé
Exercices pratiques
Débriefing

Travail en sous-groupes

PRE-REQUIS

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

PRE REQUIS
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.

FORUM 3/ MARS 2023 | **2 jours soit 14h** | **820.83 € HT / 985.00 € TTC**