

Formation

PERFORMER DANS LA DURÉE



CollectiveWay

la Performance de votre entreprise
par la Performance de vos équipes

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Un leader qui ne prend pas soin de sa santé, c'est 20 à 50 jours de productivité perdus chaque année. C'est aussi un risque accru de développer une maladie chronique.

Alors qu'un leader en vitalité, c'est jusqu'à 4 heures gagnées chaque jour grâce au deep focus. Et un leader qui transmet son énergie, c'est +20 % de profits grâce à une équipe engagée (1).

**Dans cette formation, les leaders apprennent à gérer leur vitalité en autonomie.
Et à donner le meilleur d'eux-mêmes sans s'épuiser, même sous pression.**

(1) Sources : Harvard, Gallup et MIT

LES OBJECTIFS

- Gérer sa vitalité en temps réel, même sous pression
- Pouvoir allier performance et endurance
- Savoir agir concrètement pour sa performance quotidienne
- Savoir transmettre et nourrir l'énergie collective





LE CONTENU - 1/2



LES GRANDS PRINCIPES À CONNAÎTRE POUR SE REPÉRER

- Les 4 dimensions de notre énergie vitale
- Les mécanismes générateurs de flow
- Vampires d'énergie vs. Fournisseurs d'énergie
- La puissance de la récupération



LA PERFORMANCE PAR LA VITALITÉ PHYSIQUE

- Auto-diagnostic : Où je me situe ?
- L'impact du corps sur nos capacités mentales et nos prises de décisions
- Les 4 piliers de la performance physique
- Récupérer physiquement et rapidement



LA PERFORMANCE PAR LES ÉMOTIONS

- Comprendre ses émotions pour mieux gérer son énergie
- Repérer les signaux d'alerte avant l'épuisement
- Les 4 outils pour transformer vos émotions en moteur de performance
- Impulser un environnement relationnel serein



LE CONTENU - 2/2



REDUIRE SA CHARGE MENTALE, AMELIORER SA REFLEXION

- Apaiser son esprit pour vraiment récupérer, même en pleine action
- Sortir de la rumination et retrouver de l'espace mental
- Faire la différence entre émotions et raison pour mieux décider
- Nourrir un mental clair et stable pour tenir dans la durée



DONNER DU SENS POUR NOURRIR SA PERFORMANCE

- Agir pour plus grand que soi, et retrouver de la puissance dans l'action
- Aligner ses actes avec ses valeurs pour rester motivé et inspirant
- Reconnaître et nourrir ses essentiels avec intention
- Reconnecter à sa mission pour durer sans s'éteindre



LA RELATION, SOURCE INFINIE DE PERFORMANCE

- Détecter et lever les blocages relationnels
- Passer de "avoir raison" à "avancer ensemble"
- Maîtriser les outils d'une relation fluide
- Valoriser les relations qui nous font grandir

LES MODALITÉS

PUBLIC

Ce module s'adresse à **tous les leaders en entreprise**. Groupe de 20 personnes (maximum)
Pour les personnes en situation de handicap nous contacter pour échanger sur vos besoins
contact@collectiveway.eu

PRÉ-REQUIS

N/A

MODE PÉDAGOGIQUE

Une pédagogie à cerveau total©. Adaptée et participative, qui part de l'apprenant ; avec des apports théoriques, des mises en situation, des cas pratiques réels et des sessions ludiques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Des mises en situation et des cas pratiques

DURÉE

5 jours en groupe en présentiel

LANGUES

Cette formation est disponible en français et en anglais

TARIF

Tarif inter-entreprises : 3 500 € HT/personne
Formation disponible en intra-entreprise sur devis





CollectiveWay

la Performance de votre entreprise
par la Performance de vos équipes

Stage de formation disponible sur demande
par mail contact@collectiveway.eu
ou téléphone +33(0)7 69 24 67 54

Document propriété exclusive de Collective Way. Toute reproduction, diffusion ou utilisation, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est strictement interdite

