

PERFORMANCE DURABLE : MAÎTRISER ÉNERGIE, CONCENTRATION ET RÉSILIENCE



OBJECTIFS

- Fournir et expérimenter les fondamentaux de la physiologie de la performance
- Apprendre à produire, gérer et utiliser son énergie
- Développer les bonnes pratiques favorisant la concentration et permettant une gestion à 360° de ses ressources
- Avoir une communication verbale efficace et très active auprès des membres du board, des managers et de toute personne clé de l'entreprise
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres : savoir transmettre les bonnes pratiques acquises auprès de son équipe



PUBLIC

Manager, directeur de services, professionnel du risque, fonction managériale, fonction opérationnelle



PRÉREQUIS

Aucun



CONTENU

Les piliers principaux du programme

- **Mouvements** : rester souple et sans douleur : optimiser sa posture. L'agilité du corps au service de l'agilité de l'esprit
- **Energies** : apprendre à gérer son énergie, réapprendre à respirer. Savoir mobiliser son énergie en toute circonstance
- **Mindset** : reprendre le contrôle de son attention et émotions. Connaître les biais cognitifs pour déjouer les écueils contextuels et situationnels
- **Résilience** : savoir s'adapter face aux émotions, conflits et situation de crise. Mise en situation pour dépasser les stress répétitifs. Déjouer pour ne pas rejouer les schémas énergivores
- **Expérience** : exercices pratiques lors des présentiels, retours d'expérience tout au long du programme. Exercices pratiques lors des ateliers en présentiel, et tout au long du programme



POINTS FORTS

Contrairement aux athlètes qui se préparent pour des performances ponctuelles, les managers doivent performer en continu sans connaissance approfondie de la gestion de leur énergie. Cette formation, étalée sur 4 mois, ancre durablement des changements grâce à :

- 4 sessions mensuelles pour expérimenter et valider les acquis
- Un groupe WhatsApp pour échanges et soutien collectif
- Des ressources numériques et vidéos pour approfondir chaque thème

Une approche innovante pour conjuguer performance et équilibre durable

Durée

16 heures de formation étalées sur 4 mois, soit 4 heures par mois

Niveau

Base

Tarif

1 454 € HT (adhérent AMRAE)
1 755 € HT (non adhérent)

Dates

21 septembre & 14 octobre & 16 novembre & 9 décembre 2026 (matin)

Lieu

Paris
en présentiel

Nombre de participants

15 personnes

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

En amont de la formation, les participants sont invités à dresser un inventaire des situations inconfortables, à définir leurs propres freins et à amorcer une évaluation de leur gestion management/émotion.

Supports de cours, exercices, mise à disposition de ressources sous forme de vidéos, challenges et livres à lire

Intervenant

Ostéopathe et posturologue, expert en santé et performance de haut niveau. Champion de France de ski nautique