



Leaders

DÉVELOPPER VOTRE PERFORMANCE

ET CELLE DE VOS ÉQUIPES

Durée

12 heures

4 sessions de 3h

Distanciel

Pour qui

Dirigeant, manager, chef
de service, chef de projet

4 à 20 participants par session

Prérequis

Aucun

Formateur.s

Expérience probante en
accompagnement et gestion
d'équipe

Objectifs

- Augmenter la conscience de soi
- Clarifier les buts, les moyens de les atteindre, et les mesures
- Mettre en priorité les fondamentaux de la performance
- Savoir préparer le mental
- Développer l'esprit de croissance
- Accroître la ténacité
- Réduire les entraves à la performance
- Mettre en place des algorithmes de performance



Optimum Synergies SAS

15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avriillé

SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A



contact@optimumsynergies.com



07 78 57 19 39



Leaders

DÉVELOPPER VOTRE PERFORMANCE

ET CELLE DE VOS ÉQUIPES

Programme

- Relation entre conscience de soi et performance
- Les outils pour augmenter la conscience de soi
- les fondamentaux de l'accomplissement: les buts, les plans, les ressources, les mesures, les actions
- Les fondamentaux de la performance humaine: la nutrition, le sommeil, la respiration, le mouvement, la gestion mental, les relations
- Les états mentaux clé de la performance durable: gratitude, niaque, célébration
- Les outils pour développer la niaque
- L'esprit de croissance
- Les algorithmes
 - Identification de ses algorithmes
 - les algorithmes de performance
 - Installation, maintenance, désinstallation
- Carpediem:
 - Journées de performance
 - Equilibres et catégories de concentration
- Préparation mentale
 - pour la journée
 - pour des contextes spécifiques
- Le sabotage:
 - Les peurs et les contradictions
 - les mécanismes de défenses
- L'importance de la mission et du sens
- Le coaching
- La performance individuelle et collective



Optimum Synergies SAS
15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avrillé
SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A

✉ contacteoptimumsynergies.com ☎ 07 78 57 19 39



Leaders

DÉVELOPPER VOTRE PERFORMANCE ET CELLE DE VOS ÉQUIPES

Moyens Pédagogiques

- Apports théoriques
- Visualisations
- Travaux en sous-groupes
- Mises en situation et discussions
- Feedbacks du formateur et des autres stagiaires

Validation et évaluation de la formation

- Feuilles de présence
- Attestation de présence remise à la fin de la formation
- Consolidation des acquis par des questions orales ou écrites
- Formulaires d'évaluation de la formation à chaud et à froid

Suivi

- 3 heures de suivi collectif par entreprise en distanciel
- Offre gratuite à utiliser dans les 3 mois suivant la formation

Tarif

Prix: 864 €

Tarif TTC par participant

Renseignements complémentaires

Vous souhaitez obtenir un complément d'informations ou savoir les **dates de la prochaine formation** inter entreprise?

Contactez Frédéric Stell

Mail : contact@optimumsynergies.com

Mob. : +33 7 78 57 19 39



Optimum Synergies SAS
15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avrillé
SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A



contact@optimumsynergies.com



07 78 57 19 39

