

Comment ?

Optimiser et rendre efficace vos prises de décisions :

Votre perspective temps est en large partie une habitude apprise qui agit d'une manière inconsciente. Lorsque vous prenez conscience de votre style, il vous devient possible de travailler sur vous-même pour le modifier.

Vous utilisez votre perspective temps pour encoder vos expériences en mémoire, pour ressentir et appréhender les situations, pour fixer des objectifs, pour imaginer, pour planifier, en bref : pour tout ce qui est décisif.

Le sport de haut niveau à travers le Judo :

Sport olympique depuis les JO de Munich en 1972, le judo est aussi un art martial dont la traduction littérale est « voie de la souplesse ».

Cette discipline privilégie l'adaptation permanente à l'opposition brutale associée à une recherche aigüe de la souplesse tant mentale que physique.

Le parallèle avec le management s'impose !

Grâce à l'intervention de Stéphane Traineau, champion du Monde, double médaillé olympique et ancien Directeur du Haut Niveau de la Fédération Française de Judo, nous allons étudier le processus de travail et la discipline qui permettent à un individu de donner le meilleur de lui-même.

NP Consultant est un cabinet spécialisé qui se caractérise par sa complémentarité par rapport aux dispositifs déjà existants dans les entreprises. Il vise l'intégration des approches de formation, de développement personnel, de gestion de carrière et d'évaluation de la performance dans le cadre d'un ensemble cohérent.

NP Consultant est pionnier des approches d'intervention dites positives et développementales : investigation appréciative, recherche-action, presencing, technologie sociale du dialogue, leadership génératif.

NP Consultant innove en ingénierie pédagogique, en associant l'éthologie et l'accompagnement managérial avec le horse-coaching, en associant le sport de haut niveau et l'efficacité personnelle, l'expression scénique et la communication.

n.philips@orange.fr



Carré final est une agence de communication spécialisée en management des ressources humaines. Notre méthode s'inspire du sport de haut niveau : nos outils et nos experts en sont issus.

Les valeurs fortes portées par le sport font du champion un intervenant clé dans la réussite des activités de stimulations auprès des groupes à la recherche de l'esprit d'équipe. Il est un véritable vecteur de communication, d'échange, de cohésion et d'équilibre.

En tant qu'agence de communication, de relations presse et de marketing sportif, **Carré final** conseille également sportifs, clubs, collectivités et entreprises intéressées par la plate-forme sportive.

01 49 30 12 92
contact@carre-final.com
www.carre-final.com

Management & coaching individuel



Organiser sa Vie
Les leçons du sport de haut niveau



Les objectifs ?

Réaliser votre potentiel en conjuguant performance et bien-être : il s'agit de prendre le contrôle de votre vie en prenant le contrôle de votre temps.

Pour ce faire, 2 univers seront explorés conjointement :

- Votre perspective temps
- La discipline du Haut Niveau Sportif

Convaincu que rien de grand ne se fait sans travail et discipline et qu'une réponse ou une méthodologie unique ne peut convenir à tous, nous avons conçu ce séminaire comme un espace de découverte, d'échange, de résolution et d'action.

Pour qui ?

Ce séminaire s'adresse aux individus qui sont dans un environnement professionnel de haute performance, et qui désirent améliorer leurs contributions en prenant le contrôle de leur temps tout en gardant toutes les dimensions de l'humain.

Au-delà de la gestion du temps, de la charge de travail ou des priorités, il s'agit bien de bâtir son leadership personnel, sa propre gouvernance.

Déroulement

2 demi-journées de formation dédiées à la détermination de vos propres objectifs ainsi que de leur approche pratique via l'activité physique (Judo). Elles sont suivies par 4 séances de coaching et de suivi individualisé.

1^{re} demi-journée

Témoignage d'un champion et Q&R

- Le haut niveau: la discipline du dépassement
- Les ressorts individuels et collectifs

Entraînement (mise en cohérence tête, cœur, corps)

- Exercices de mise en situation
- Faire appel à sa force intérieure

Benchmarking

- L'environnement d'un athlète de haut niveau
- Analyse de l'emploi du temps et des plans d'entraînement

2^e demi-journée

Tester

- Faire le test ZTPI (Recherche en psychologie du Temps). Analyse & débriefing

Définir l'ambition

- Bâtir son projet personnel et professionnel

Déterminer sa nouvelle architecture du temps

- Reprogrammer sa nouvelle vie en agissant sur ses 9 environnements

Conclusions et modalités de suivi

Séances de coaching



2 séances d'initiation avec Nad Philips



2 séances de conclusion avec Stéphane Traineau

- **Séance 1/** Maîtriser le processus de changement pour pérenniser les résultats dans le temps

- **Séance 2/** Traiter les croyances limitantes, renforcer les critères facilitants

- **Séance 3/** Suivi personnalisé du plan de progrès

- **Séance 4/** Bilan et recommandations pour la poursuite

- Échanger virtuellement sur le site avec le groupe de pair au sujet des résultats atteints, des points de questionnement et de la motivation mutuelle.