

Journée de Leadership Équilibré

Thème : Cultiver la Santé Mentale, Physique et la Motivation des Dirigeants et Managers

Objectif:

Offrir une journée immersive dédiée au bien-être mental, physique et à la motivation des dirigeants et managers, pour renforcer leur capacité à gérer le stress, maintenir leur résilience et cultiver une motivation durable pour eux-mêmes et leurs équipes.

Durée: Une journée complète (9h00 - 18h00)

Programme détaillé:

9h00 - 9h30 : Accueil et Introduction

- **Objectif:** Accueillir les participants et poser les bases de la journée.
- **Contenu:**
 - Présentation des objectifs de la journée : bien-être, motivation et leadership.
 - Discussion sur l'importance de la santé mentale, physique et de la motivation dans la performance des leaders.

9h30 - 11h00 : Séance de Préparation Mentale et Motivationnelle

- **Objectif:** Initier les participants à des techniques pour améliorer leur concentration, réduire le stress et renforcer leur motivation.
- **Contenu:**
 - Exercices de respiration : pour apaiser le stress et clarifier l'esprit.
 - Visualisation motivante : création d'images mentales de succès pour stimuler la confiance et la motivation.
 - Discussion sur l'intégration de la préparation mentale et de la motivation dans la routine quotidienne, pour maintenir un élan positif et productif.

11h00 - 11h15 : Pause Café

11h15 - 12h45 : Équilibre entre Alimentation, Activité Physique et Motivation pour une Vitalité Optimale

- **Objectif :** Fournir des conseils pratiques pour une alimentation, une activité physique et une motivation équilibrées, favorisant une vitalité durable.
- **Contenu :**
 - Nutrition : impact de l'alimentation sur la concentration, l'énergie, la gestion du stress et la motivation.
 - Motivation et bien-être physique : comment un corps en bonne santé alimente une mentalité positive et motivée.
 - Activité physique : pratiques pour intégrer l'exercice et maintenir la motivation à travers l'activité physique, même avec un emploi du temps chargé.

12h45 - 14h00 : Déjeuner

- **Objectif :** Encourager des choix alimentaires sains et une pratique de la pleine conscience pendant le repas.
- **Contenu :** Appréciation d'un repas équilibré et discussions informelles.

14h00 - 15h45 : Ateliers sur le Leadership, le Développement Personnel et la Motivation (Partie 1)

- **Objectif :** Aider les participants à développer des compétences de leadership en lien avec la motivation, la résilience et le bien-être.
- **Contenu :**
 - Séances interactives et réflexions sur les défis du leadership et la motivation dans des environnements dynamiques.
 - Introduction aux compétences de leadership motivant : comment inspirer, motiver et soutenir les équipes dans un contexte incertain.
 - Stratégies de motivation personnelle : maintenir sa propre motivation en tant que leader face aux pressions et responsabilités professionnelles.

15h45 - 16h00 : Pause Rafraîchissements

16h00 - 17h45 : Ateliers sur le Leadership, le Développement Personnel et la Motivation (Partie 2)

- **Objectif :** Approfondir les stratégies pour développer un leadership motivant, résilient et adaptatif.

- Contenu :

- Motiver et inspirer les équipes : techniques pour maintenir la motivation dans les périodes de défis, et maintenir un climat de travail positif.
- Résilience et motivation : comment se remobiliser après des échecs ou des périodes de fatigue.
- Échange d'expériences : partage de pratiques entre participants pour maintenir leur propre motivation et celle de leurs équipes dans la durée.

17h45 : Conclusion et Clôture

- Objectif : Récapituler les points forts de la journée et encourager les participants à intégrer ces nouvelles pratiques dans leur quotidien.

- Contenu :

- Synthèse des enseignements clés, avec un focus sur l'importance de la motivation personnelle et collective.
- Discussion sur l'équilibre à maintenir entre bien-être, leadership et motivation pour réussir sur le long terme.
- Mot de clôture sur l'engagement à prendre soin de sa motivation, de sa santé mentale et physique pour être un leader plus efficace et épanoui.

Explorez l'équilibre essentiel entre santé mentale, bien-être physique, motivation durable et leadership éclairé lors d'une journée dédiée. Cultivez la clarté mentale, la vitalité physique, la motivation personnelle et les compétences de leadership nécessaires pour exceller dans un monde professionnel exigeant et complexe. Maintenez votre énergie et votre engagement tout en inspirant et en motivant vos équipes, afin de faire face aux défis avec résilience et adaptabilité.

Date / 7 et 21 novembre 2024

Lieu / Les Lanternes / 69450 St Cyr au Mont d'or

Capacité max du groupe / 16 personnes

Tarif / 460 ht par personne

Vos accompagnatrices



Anne-lise BEAL RIGAUD / Avec un parcours de 20 ans dans l'organisation d'événements d'envergure, notamment en tant que directrice adjointe du festival de musique du Printemps de Pérouges, j'ai joué un rôle clé dans la direction et la gestion opérationnelle.

Ma gestion du stress a été un pilier essentiel de ma performance. Elle m'a permis de maintenir la clarté mentale nécessaire pour résoudre rapidement les problèmes, prendre des décisions informées et assurer la fluidité des opérations.

Parallèlement à ma carrière professionnelle, ma passion pour le sport, notamment l'ultra-trail, m'a inspirée à approfondir mes connaissances en gestion du stress, préparation mentale, nutrition et micronutrition, notamment auprès d'un médecin en neuroscience. Cette expérience m'a permis de comprendre l'importance de l'équilibre entre le corps et l'esprit pour atteindre des performances optimales.

De même, j'ai suivi une formation intensive en coaching d'accompagnement des managers, décideurs, ainsi que des équipes et des organisations. Cette formation m'a permis d'acquérir des outils et des techniques pour aider les dirigeants, managers et les groupes à atteindre leurs objectifs, à surmonter les obstacles et à développer leur plein potentiel dans un environnement professionnel en constante évolution et complexe.

<https://www.olyстик-performance.fr>



Elodie ESTRABOL / Pendant 6 ans, j'ai accompagné une ETI en forte croissance dans la mutation de son modèle d'organisation, l'évolution progressive de sa culture managériale et la gestion d'intégrations post-croissances externes. En définissant un cap stratégique et en impulsant différents projets RH avec mon équipe, nous avons réussi à maintenir un bon climat social dans un contexte de transformation permanente.

Après plus de 15 ans dans le domaine des RH, mon profil très généraliste (paie, recrutement, GPEC, formation, dialogue social, droit du travail, accompagnement des managers dans les organisations, management collaboratif, pilotage de projets, mise en place de stratégie RH et pilotage de la déclinaison opérationnelle, pilotage des changements) me permet d'accompagner au mieux les directions générales.

Du ski à la montagne, en passant par les voyages à la découverte de nouvelles cultures, chaque expérience enrichit mon parcours. Le sport est une part essentielle de mon équilibre, entre le pilates pour la force intérieure et le trail pour l'aventure en plein air. La méditation m'offre un précieux recul, tandis que les moments partagés avec mes amis apportent joie et complicité à ma vie.

<https://eles-ressources.com/>