


Entraînez-vous comme des champions

Programme inter entreprise

pour passer de "l'optimisation de temps" à "l'optimisation de l'énergie"

Objectifs	Programme
<p>Notre mental serait notre premier adversaire</p> <p>Ancien champion de haut niveau, coach sportif et sophrologue, Philippe vous propose de faire progresser votre capital santé au service de votre performance.</p> <p>Besoin de travailler votre concentration, quitter votre fonctionnement automatique ou mieux gérer la pression ? Venez participer à cette formation !</p> <p>Les objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none">● Savoir transformer son stress et son anxiété en force positive● Comprendre les mécanismes de base de la confiance en soi, moteur de tous les succès● Savoir préserver sa santé et développer son bien-être● Savoir se préparer à un « Grand rendez-vous »	<p>L'idée est de s'entraîner comme le font les sportifs de hauts niveaux pour savoir gérer les situations stressantes mais aussi pour savoir mettre en place une démarche de préparation mentale et physique de conduite vers votre réussite et votre bien-être.</p> <p>Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none">- Conscientiser l'intelligence de perception- Renforcer sa concentration- Prendre conscience de son intelligence corporelle (posture et respiration)- Développer l'attitude mentale juste- Adapter la gestion de son énergie- Instaurer l'entraînement au quotidien
Méthodes pédagogiques	Public
<p>Des éclairages à partir de la théorie et des expérimentations pour l'intégration et la prise de conscience.</p>	<p>Toute personne souhaitant travailler son mental et son énergie vers un mieux-être.</p>
Formateurs - facilitateurs	
<p><u>Philippe Leclair</u></p> <p>Philippe a été sportif de haut niveau, champion du monde de cross court. Il a modélisé son parcours et tiré les enseignements de sa pratique pour accompagner non seulement les sportifs mais aussi les compétiteurs des entreprises que nous sommes. Philippe est également formé à la sophrologie.</p>	
Tarifs	Lieu et dates
<p>Particulier : nous contacter Entreprise : 490 € HT la journée (repas compris)</p>	<p>Prochaines sessions les 24 mai et 27 septembre 2019 Au château de la Fontaine à Croix (59)</p>
L'institut Fontaine	
<p>Depuis 13 ans, l'Institut Fontaine accueille des femmes et des hommes de tous horizons pour les engager à devenir entrepreneur de leur vie, à oser être acteur d'un monde qui change dans le partage de valeurs humanistes et au service d'une performance durable.</p>	<p>Organisme de formation depuis 2006, référencé au datadock</p> <p> Datadock</p>

INSTITUT FONTAINE DÉPARTEMENT FORMATION DE LA SCA AUSSPAR

SIÈGE SOCIAL : 22, HAMEAU DE LA VACQUERIE 59170 CROIX TÉL. 03 20 20 63 04 RCS LILLE MÉTROPOLÉ B 340.594 852 CODE APE 6420 Z -

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 31 59 06676 59 auprès du Préfet du Nord-Pas de Calais