



## Séminaire de Formation-Entraînement

### Pour qui ?

Toute personne ayant à gérer des collaborateurs et souhaitant développer les performances de ses équipes.

### Pré requis

La volonté de s'impliquer dans une dynamique de changement.

### Le formateur

Denis Thuillier, fondateur de Stratégie des champions.

- Coach certifié stratégie de la réussite® depuis 1998.
- Certified high performance coach, (High Performance Institute) depuis 1995.

### Tarif journée inter

890 € HT par personne comprenant :

- 1 journée de formation (déjeuner inclus) 9h-17h (7 heures)
  - un guide pour utiliser son quotidien comme un terrain d'entraînement.
  - 1 séance de coaching téléphonique.
- => Inscriptions multiples : étudions ensemble votre besoin.

### « Sur mesure »

Consultez nous pour concevoir un programme

- pour une intervention à inclure dans un séminaire
- un programme de 2 jours ou d'une journée
- Un cycle complet ou alternent formation, auto entraînement et coaching à distance ou dans l'entreprise.

### Date et lieu

Nous consulter.

# Passez de manager à entraîneur d'équipes

Cette formation est destinée :

- à découvrir comment les 4 clés de la performance que sont le mental, le corporel, l'émotionnel et le relationnel interagissent ensemble pour produire la performance dans l'entreprise comme dans le sport ou tout autre domaine.
- à s'entraîner à les mettre en oeuvre au quotidien pour soi-même et pour créer une dynamique qui rende le talent collectif de l'équipe supérieur à la somme des talents individuels.

## Objectifs pédagogiques

### ● Mettre son équipe en dynamique de projet

- devenir capable de passer d'une logique d'expertise technique à une logique d'animateur et d'entraîneur d'équipes.
- créer une dynamique  $1 + 1 = 3$ , qui rende le talent collectif de l'équipe supérieur à la somme des talents individuels.
- découvrir le processus pour placer son équipe dans une logique d'amélioration continue, d'apprentissage permanent et d'entraînement.

### ● Les compétences de management de soi

pour être un exemple

- devenir conscient de ses attitudes mentales, de ses émotions et de ses comportements pour :
- acquérir la maîtrise personnelle pour gérer les pressions et les imprévus avant qu'ils ne se transforment en stress négatif.
- se placer dans une dynamique de changement.

## Le programme de la journée

### ● Avant la journée

Un questionnaire pour personnaliser la journée aux attentes de chaque participant.

### ● Mettre son équipe en dynamique de projet

Créer une dynamique  $1 + 1 = 3$ , qui rende le talent collectif de l'équipe supérieur à la somme des talents individuels.

- identifier les compétences fondamentales de fonctionnement en équipe, pour développer l'efficacité collective.
- établir un référentiel commun pour développer la dynamique d'équipe.
- découvrir le processus d'amélioration continue : Préparer - Agir - Réagir au résultat - Récupérer - Evaluer.

### ● Les compétences de management de soi

Devenir un exemple en devenant un libérateur d'énergie de confiance, de plaisir et de calme pour les autres.

- devenir conscient de l'influence de ses comportements sur l'efficacité personnelle et managériale.
- prendre conscience que les représentations mentales sont autant de freins ou de moteurs du changement.
- savoir se manager pour mieux gérer son stress et celui des autres.
- savoir se mettre dans une dynamique d'entraînement au changement.

### ● Utiliser les réunions comme des terrains d'entraînement

Le temps passé en réunion sera valorisé pour intégrer les nouvelles compétences au quotidien :

- mettre en place un référentiel commun de langage, de comportements, de compétences relationnelles et de processus d'action.

### ● Après la journée

Séance de coaching téléphonique pour accompagner le stagiaire dans le démarrage de son entraînement.

## Méthode pédagogique

### ● Stratégie de la réussite®



Méthode conçue par Philippe Leclair, ancien champion du monde de cross

et préparateur mental d'équipes olympiques.

Cette pédagogie a entraîné

- une vingtaine d'équipes de France depuis 20 ans.
- formé des champions de France, d'Europe, du Monde et Olympiques et formé en même temps plus de 20 000 managers et dirigeants.

### ● Des mises en situation

La théorie est complétée de nombreuses mises en situations impliquant le corps, le mental et l'émotionnel.

En ayant la possibilité de répéter les exercices, chacun apprend à son rythme et fait des progrès sans efforts.



### ● Des transferts vers le quotidien de l'entreprise

Les bonnes pratiques de chaque exercice sont identifiées pour être adaptées au quotidien dans l'entreprise.

### ● L'art de s'entraîner

Les habitudes étant ancrées profondément, il est nécessaire de procéder de façon structurée, pour intégrer de nouvelles compétences au quotidien.

L'entraînement concerne la répétition régulière de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements en vue de leur maîtrise quelles que soient les circonstances et les pressions.

Il ne s'agit pas de prendre du temps supplémentaire dans des journées déjà bien chargées, mais d'intégrer cet entraînement dans les activités les plus courantes.

Les réunions qui sont souvent fréquentes et pas toujours porteuses de valeur ajoutée, sont une opportunité exceptionnelle pour répéter des comportements et des attitudes mentales qui favorisent l'efficacité collective.

### ● La métaphore sportive

La métaphore sportive est utilisée comme outil de prise de conscience de l'impact du mental sur notre bien-être au quotidien.

Pour le sportif, son premier adversaire n'est pas son concurrent ou son environnement mais bien ce qui se passe dans sa tête : son mental. Nous sommes tous comparables à ces sportifs et notre mental contribue

- à notre confiance,
- à notre potentiel de réactivité
- à notre aptitude à établir des relations positives.

Notre mental développe notre capacité à nous adapter au changement, à gérer les pressions et à évoluer tout en préservant notre capital santé.

Maîtriser ces compétences comportementales et relationnelles est un atout déterminant, car elles nous permettent d'exprimer tout notre potentiel en toutes circonstances, sans nous laisser perturber par la pression. *(Aucune compétence physique ou sportive particulière n'est requise pour les exercices en extérieur).*

## « Manager comme un entraîneur c'est communiquer confiance, plaisir et énergie »

### Denis Thuillier : formateur et coach

J'ai toujours été passionné par transmettre et apprendre aux autres et dès la sortie de mon MBA, j'ai créé une école supérieure de commerce, que j'ai dirigée pendant 12 ans. Ce qui m'a le plus enrichi pendant toutes ces années, c'est l'extraordinaire aventure humaine de faire prendre conscience aux autres qu'ils sont capables de beaucoup plus que ce qu'ils pensent, de leur faire faire des progrès auxquels personne n'aurait cru et surtout pas eux-mêmes, jusqu'à leur permettre de rivaliser avec les meilleurs, en leur donnant les moyens de gagner.

J'ai connu de grands succès et l'échec marquant de devoir fermer l'école, ce qui m'a fait vivre pendant 2 années entre oisiveté et états dépressifs.

J'ai ensuite rebondi en suivant le programme des champions de Philippe Leclair pour devenir coach et faire connaître au plus grand nombre ce qu'ont en commun ceux qui connaissent



un succès exceptionnel. Je transmets aux autres l'apprentissage de comportements et d'attitudes mentales que je m'applique à moi-même et qui m'ont permis tout au long de ma vie de réussir de nouveaux challenges.

J'ai créé des entreprises avant 25 ans, et les défis que je me suis lancés pendant toutes ces années, m'ont fait comprendre en le vivant par moi-même, que pour voir plus grand, j'avais d'abord besoin d'être toujours plus lucide avec moi-même. J'ai choisi des loisirs qui incitent au dépassement de soi, comme par exemple la course à pied et le chant lyrique en soliste.

J'ai consacré ma vie professionnelle depuis 30 ans à donner aux autres les moyens de dépasser leurs limites, pour réaliser leurs ambitions tout en renforçant leur équilibre personnel.

- MBA Hartford : marketing et organizational behavior

### Le retour sur investissement formation

Chaque participant aura appris à devenir autonome dans le développement de ses compétences en étant capable :

- d'intégrer son entraînement dans son quotidien pour produire des changements de comportements observables et durables
- de définir des objectifs de progrès en tirant des enseignements des situations vécues au quotidien.
- de planifier et structurer une stratégie d'entraînement au quotidien.

### Un centre d'entraînement à la haute performance

Le centre d'entraînement de stratégie de la réussite® près de Fontainebleau est un lieu unique et précurseur.

Les dirigeants s'y entraînent, exactement comme les sportifs de haut niveau en apprenant à :

- muscler leur mental en contrôlant leurs pensées,
- à gérer leurs émotions et à mieux se concentrer
- à utiliser leur corps comme un atout en situation de stress.

Les formations peuvent aussi se dérouler ailleurs. Les exercices seront alors adaptés au contexte, avec la même puissance pédagogique.