

# PREPARATION PHYSIQUE, EMOTIONNELLE, MENTALE DE L'ENTREPRENEUR

par Stéphane KAMINSKY

Cette formation s'adresse à tout dirigeant souhaitant optimiser ses capacités professionnelles. Le succès dans celle-ci implique de posséder une manière de penser analogique et autonome, un solide vécu dans le monde du travail, une bonne expérience dans les relations humaines, une pratique soutenue de l'entraînement individuel et un investissement personnel significatif. Le travail s'effectuant également en duos, chacun doit être conscient de la responsabilité qu'il assume vis-à-vis de son partenaire.

## FORMATEUR/TRICE

Stéphane KAMINSKY, coach en préparation mentale, corporelle, émotionnelle, expert en nutrition et développement personnel.

## OBJECTIFS, BENEFICES

Permettre aux participants d'acquérir des techniques issues de l'excellence entrepreneuriale, du sport de haut niveau, de la psychologie positive, de la nutrition, de la relaxation, afin de développer leur performance professionnelle et d'assurer une prévention efficace des risques psychosociaux.

## CONTENU, PROGRAMME

### 1. Se préparer physiquement

Acquérir les bonnes connaissances et les bonnes pratiques pour optimiser son état de forme et de vitalité

### 2. Maîtriser l'Intelligence émotionnelle

Savoir gérer ses émotions : se libérer de celles qui desservent pour se focaliser sur celles qui énergisent

### 3. Se construire un mental d'acier

Apprendre à identifier ses croyances pour choisir celles qui favorisent la confiance et le succès

#### Journée 1 : Préparation physique

- Matin : découverte du groupe, présentation des participants et de l'animateur, formulation des objectifs individuels, découverte de la respiration consciente et d'un programme d'étirement et d'énergisation
- Après-midi : marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, expérimenter et établir un programme d'entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, relaxation

#### Journée 2 : Préparation mentale & émotionnelle

- Matin : tour de table, retours d'expérience sur journée précédente, étirements et respiration consciente, intelligence et libération émotionnelle, loi d'attraction, paradigmes et croyances, visualisation / rêve éveillé
- Après-midi : Identification des talents personnels et individuels, formulation du positionnement, bilan de la formation pour chaque participant

#### JOURNEE 3 MATIN

Matin : retours sur les jours précédent et questions-réponses, définition des

objectifs SMART, Établissement et partage des plans d'actions, exercice de la reconnaissance.

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Déballage  
Partage d'expériences  
Exposé  
Exercices pratiques  
Débriefing  
Travail en sous-groupes

## PRE-REQUIS

Cette formation s'adresse à tout dirigeant souhaitant optimiser ses capacités professionnelles. Le succès dans celle-ci implique de posséder une manière de penser analogique et autonome, un solide vécu dans le monde du travail, une bonne expérience dans les relations humaines, une pratique soutenue de l'entraînement individuel et un investissement personnel significatif.

Le travail s'effectuant également en duos, chacun doit être conscient de la responsabilité qu'il assume vis-à-vis de son partenaire.

