



FORMATION

Management et Remise en Forme pour Dirigeant

La formation «Management et Remise en Forme pour Dirigeant» s'adresse aux chefs d'entreprise et managers souhaitant améliorer leur leadership grâce au bien-être physique. En combinant gestion du stress, développement du leadership et optimisation de la condition physique, elle permet d'affirmer sa posture de dirigeant, de renforcer son énergie et d'améliorer sa capacité de décision. Un programme conçu pour allier performance managériale et équilibre personnel.

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">☞ Comprendre le lien entre bien-être physique et performance managériale.☞ Intégrer des routines sportives et de bien-être pour améliorer la gestion du stress.☞ Optimiser la posture et la communication non verbale.☞ Améliorer la prise de décision et la gestion d'équipe par la maîtrise de soi.☞ Mettre en place un plan d'action individuel de remise en forme et d'optimisation du leadership.
CONCERNE	Toute personne concernée par cette problématique
PRÉREQUIS	Absence de prérequis
SANCTION DE LA FORMATION	Attestation d'acquisition de compétences délivrée à la fin de la formation sur la base d'une évaluation évolutive selon le modèle EdA®
DURÉE	28 heures soit 4 jours Organisation en sessions de 2 heures soit 14 sessions



FORMATION

Management et Remise en Forme pour Dirigeant

CONTENU DE LA FORMATION

Identifier liens entre corps et performance managériale

- ✎ Les liens entre activité physique et efficacité professionnelle
- ✎ Les effets du stress sur le corps et la prise de décision
- ✎ Analyse de la posture et de l'image du leader
- ✎ Travailler la correction posturale et la respiration

Accélérer la mise en Mouvement et gérer ses émotions

- ✎ Routines sportives adaptées aux dirigeants (gainage, mobilité, endurance)
- ✎ Techniques de relaxation et de respiration pour la gestion du stress
- ✎ Améliorer son énergie et sa concentration par le mouvement

Leadership et Plan d'Action

- ✎ Impact de l'état physique sur la prise de décision.
- ✎ Optimiser la gestion des équipes.
- ✎ Gérer ses émotions.
- ✎ Consolider sa communication bienveillante.
- ✎ Définir son plan d'action personnel
 - pour maintenir une activité physique,
 - pour gérer efficacement son stress

ÉVALUATIONS

Auto-diagnostic initial

Bilan final : élaboration d'un plan d'action personnalisé