

OPTIMISER SA PERFORMANCE

LES OBJECTIFS

Mieux utiliser ses potentiels physiques et mentaux

Pour cela :

Faire prendre conscience des signaux d'alerte comportementaux et physiques concourant à une diminution de la performance.

Discerner les facteurs de risque dans l'environnement professionnel.

Apporter des conseils pour approcher des techniques de détente permettant d'améliorer sa condition mentale et physique.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE :

1 jour

COÛT :

1.720 € HT + frais de salle.

PROGRAMME

Définition et diagnostic

Facteurs de performance et de contre performance :

- Etat de performance, état de contre performance : définition et approche physiologique.
- Analyse des indicateurs de diminution de la performance : signes physiques, émotionnels et comportementaux.
- Les rythmes biologiques : constantes et particularité individuelle.
- Les facteurs de risque dans l'environnement professionnel :
 - notion d'ergonomie,
 - charge de travail mental,
 - facteurs de personnalité et de vulnérabilité,
 - l'organisation.
- Autodiagnostic personnel.

Les outils

- Apports théoriques sur l'équilibre alimentaire suivi d'un plan d'action personnel.
- Comprendre les mécanismes du sommeil afin d'établir un effet réparateur.
- Apprentissage de techniques de détente et de concentration :
 - respiration,
 - relaxation,
 - visualisation,
 - distanciation.
- Intérêt d'une pratique sportive : s'adapter par la souplesse et progresser en endurance.
- Mise en place d'un plan d'action personnel à long terme.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Auto diagnostic.
- Exercices pratiques corporels.
- Conseils personnalisés.