École des Ponts
Formation Continue
Construire les mondes de demain

Réf. 05222

FORMATION
Management de la transition
Management et leadership

Mis à jour le 04/07/2025

Equilibre personnel et performance durable

> CETTE FORMATION S'ADRESSE À

Cette formation s'adresse aux dirigeants, cadres et managers souhaitant acquérir des clés pour optimiser leur équilibre personnel et développer une performance durable.

> PRÉ-REQUIS

Aucun

> INFORMATIONS PRATIQUES

Modalité : Présentiel
Durée : 1,00 jours

EN BREF

Découvrez comment allier haute performance et bien-être personnel dans votre rôle de dirigeant ou de manager. Cette formation unique s'inspire des techniques des athlètes de haut niveau pour vous permettre d'optimiser votre potentiel tout en préservant votre équilibre. Apprenez à utiliser des outils concrets comme la pleine conscience et les routines de performance pour maximiser votre efficacité et votre résilience. Dans un cadre interactif et personnalisé, vous repartirez avec des stratégies sur mesure pour exceller durablement dans votre fonction exigeante.

OBJECTIFS

Dans une approche expérientielle, amener les participants à s'approprier des clés pour leur écologie personnelle et le développement de leur performance dans une vision durable: Optimiser l'équilibre personnel : comprendre et gérer leur bien-être physique et mental dans des contextes professionnels exigeants. Renforcer la performance durable : Développer des stratégies concrètes pour allier haute performance et pratiques de gestion personnelle durable, en intégrant des techniques de pleine conscience et de gestion émotionnelle. Acquérir des outils pratiques : Apprendre à utiliser des routines et méthodes applicables pour maintenir un niveau d'engagement optimal tout en évitant l'épuisement professionnel. Favoriser une approche holistique : Allier bien-être corporel, rayonnement mental et gestion émotionnelle pour créer un impact durable sur la performance individuelle et collective.

THÉMATIQUES

Développez votre équilibre personnel et votre performance durable dans un contexte professionnel exigeant grâce à des ateliers immersifs axés sur le bien-être corporel, le rayonnement mental et la gestion émotionnelle.

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

EVALUATION DES CONNAISSANCES

Exemples d'application, étude de cas, quiz…

COORDINATION

PROGRAMME DÉTAILLÉ