

Productivité 360

DESCRIPTION

Ce programme innovant s'adresse aux personnes et aux entreprises qui comprennent le lien critique entre la **réussite professionnelle** et la **santé** afin de réaliser des **performances accrues**.

Les pressions de la vie professionnelle et privée exigent un niveau d'organisation et d'énergie élevé pour maintenir un équilibre crucial. Par conséquent, pour demeurer performant et prendre du plaisir dans ses activités quotidiennes, il est nécessaire d'avoir une gestion optimale de sa santé physique et mentale, ce qui est devenu un défi permanent pour beaucoup de personnes.

Notre approche globale, simple et éprouvée - **Explore, Transform and Evolve** (ETE) - vous apportera les outils nécessaires à votre progression dès le premier jour pour obtenir des résultats.

OBJECTIFS

- Être plus efficace dans ses activités quotidiennes, avec plus d'énergie et enthousiasme
- Comprendre l'impact de la santé sur la productivité et la qualité de vie
- Gérer les facteurs de stress
- Savoir prendre du recul et prévenir le burnout
- Réfléchir et mettre en place de nouveaux comportements qui améliorent la santé
- Se fixer et atteindre des objectifs simples et réalistes à court terme et établir une vision à long terme

AVANTAGES

- Meilleure santé = moins d'absentéisme
- Meilleure santé = performances améliorées = projets mieux réussis
- Les participants bénéficient d'une information complète pour atteindre leurs objectifs
- Suivi par le coach pendant les semaines de pratique à travers une plateforme et un équipement personnel
- Les équipes améliorent ensemble leur productivité
- L'engagement individuel face au group favorise la réussite des décisions de changement

AUDIENCE CIBLE

- Toute personne motivée à mieux gérer son capital énergétique, sa santé physique et mentale afin d'améliorer sa productivité, ses performances et sa qualité de vie
- Maximum 10 personnes

AGENDA

Ce programme interactif est abordé en 3 étapes:

Atelier I - 1 jour (suivi de 2 semaines de pratique)

- Introduction et wake-up training
- Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?
- Quels sont les impacts de la santé sur la productivité ?
- L'impact de l'activité physique sur votre santé
- Gérer votre énergie : les ressources anti-burnout
- La nutrition c'est simple
- Comment s'organiser pour diminuer le stress
- Activité de groupe - brainstorming
- Circuit Training
- Bilan personnel et fixer les objectifs

Atelier II - 1/2 jour (suivi de 2 semaines de pratique)

- Wake-up training
- Activité de groupe - retour d'expérience
- Adapter votre activité physique en fonction des priorités
- Gérer votre alimentation dans toutes les situations
- Entraînement en groupe
- Mise à jour des objectifs

Atelier III - 1/2 jour

- Wake-up training
- Activité de groupe - retour d'expérience
- L'activité physique pour tous en sécurité
- Développer la force et l'endurance physique et mentale
- Circuit Training
- Bilan et prochaines étapes