

TEAM BUILDING- ENTRAÎNEMENT INVISIBLE SPÉCIAL ENTREPRISE

PUBLIC-

Tout collaborateur d'entreprise, sportif ou non sportif. Comité de direction, équipe commerciale, de production ...

PRÉ-REQUIS-

Pas de prérequis. Chaque collaborateur est considéré comme un « sportif de haut niveau ».

OBJECTIFS PRINCIPAUX-

Comprendre les fondamentaux et la valeur ajoutée de l'entraînement invisible pour une prise de conscience dans son métier, son environnement de travail et à titre personnel. Renforcer la cohésion d'équipe autour d'une thématique innovante et inspirante.

INTERVENANTS-

Experts par discipline (4 au total) : préférences motrices, prépa physique, prépa mentale, diététique et hygiène de vie.

DURÉE-

1 jour.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE-

Le principe pédagogique vise à mobiliser le collaborateur pendant la journée. La pédagogie mise en œuvre par les experts sera active, expérientielle et impliquante pour chaque collaborateur et pour le groupe. Un support est remis à chaque participant.

PROGRAMME-

- 9h00. Introduction à l'entraînement invisible : une histoire de sportif parvenu au haut niveau
- 9h15. Positionnement des participants : où en êtes-vous avec l'entraînement invisible ?
- 9h30. Perception et performance : votre cerveau pense, votre corps sait
- 11h00. Diététique sportive : un exemple de collation
- 12h30. Repas centré sur la diététique, l'hygiène de vie et la récupération
- 14h00. Préparation mentale : les outils et habiletés mentales pour entraîner votre cerveau
- 15h30. Préparation physique : mise en mouvement physique au service de la productivité
- 17h00. Bilan et clôture de la journée

SUIVI DES RÉSULTATS-

Validation de l'acquisition des points clés de la journée par un debrief en fin de session.

VALEUR AJOUTÉE-

Thème RSE Sport Santé. Méthode pédagogique innovante. Animation par 4 experts de la discipline.

LIEU-

Dans les locaux de l'académie ou dans ceux de l'entreprise.

CALENDRIER-

Date planifiée en accord avec le client.

MODULES 1, 2 & 3-

La session de team building peut-être prolongée par les modules d'initiation (1), d'approfondissement (2) et de perfectionnement (3) de l'entraînement invisible.

Comment mobiliser ses connaissances pour imaginer, tester et mettre en place l'entraînement invisible dans son quotidien.