(PERFORMANCE)

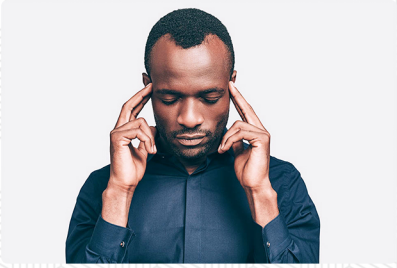
COMMENT ATTEINDRE UN ÉTAT DE PERFORMANCE OPTIMAL ?

LA MÉTHODE

Au même titre qu'un sportif de haut niveau, les cadres et les chefs d'entreprise sont confrontés en permanence à une obligation de résultat. Des cadres et des dirigeants liés à des objectifs, à des changements, aux prises de postes, à la recherche de performance et de communication efficace…

Quels sont les **bons outils** qui peuvent nous aider à atteindre nos objectifs ? Comment fait-on pour réussir à les appliquer de manière quotidienne dans une journée de travail ? Comment enfin mener des **actions concrètes** sur la durée ?

Par cette méthode, Pier répond à des **besoins ciblés** : gestion du stress et des enjeux, développement d'une confiance en soi stable et indépendante du résultat, capacités de concentration fortes, remise en question sereine, capacité de prise de risque. Cette méthode de coaching mental repose sur la **gestion des objectifs** (en interaction permanente) qui apparaissent à différents niveaux lors de projets ambitieux et met en avant l'axe passé-futur, fil conducteur des entretiens de coaching.



LES +

> **Application immédiate, l'apprentissage par l'action est indispensable** c'est la raison pour laquelle Pier a imaginé et conçu toutes ces formations avec 50% de théorie et 50% de pratique (jeux et exercices)

> **Méthode concrète** qui s'inspire directement d'un vécu quotidien auprès de sportifs professionnels

> **Possibilité d'un accompagnement** sur le long ou moyen terme

INFOS PRATIQUES

> **Format conseillé :** Conférence & Atelier sur 1h30 à 2h pour 5 à 50 participants

> **Adaptation :** pour un format différent contactez-nous pour étudier une solution adaptée

> **Matériel :** dans l'idéal, grande salle et vidéoprojecteur pour la présentation introductive. Puis un endroit calme et/ou un espace au vert pour la pratique des exercices

Bloom House
CREATE YOUR STORY