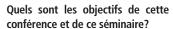
FOCUS SUR...

16 MARS ET 24 AVRIL À LA FER GENÈVE

PERFORMANCE: LE POUVOIR INSOUPÇONNÉ DU MENTAL

Propos recueillis par Lauren Hostettler

Comment se libérer des tensions accumulées au travail? Une conférence et un séminaire sont organisés pour les personnes désirant comprendre et diminuer les symptômes du stress, tout en augmentant leur performance. Entretien avec Denis Inkei, formateur en performance et gestion du stress, conférencier, auteur et fondateur du cabinet Mind Center, qui animera ses deux rencontres.



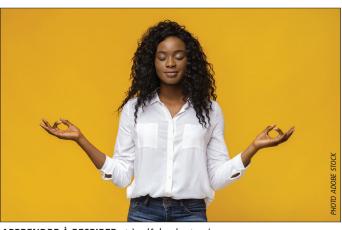
Lorsque l'on souhaite se libérer des tensions, le sport ou la relaxation sont souvent des options envisagées. Cependant, ces activités prennent du temps et sont parfois incompatibles avec son emploi du temps, ce qui peut conduire à une accumulation des pressions. La question est donc: comment ne pas se charger de tensions durant la journée? Cette formation, qui se compose d'une conférence et d'un séminaire, vise à développer la création d'un équilibre entre le corps et l'esprit grâce à la respiration, le rapport au corps et le travail sur l'esprit. Cette stabilité nouvelle permet de diminuer le stress chronique,

Informations pratiques

Le pouvoir insoupçonné du mental – Conférence Date 16 mars 2020 Lieu FER Genève 98, rue de Saint Jean, Genève Horaire De 17 h 30 à 19 h.

Performance et qualité de vie au travail – Séminaire Date 24 avril 2020 Lieu Centre de formation FER Genève 12, quai du Seujet, Genève Horaire De 8h 30 à 12h. et de 13h 30 à 17h.

Renseignements et inscriptions www.fer-ge.ch, rubrique Formations et événements > Management et développement personnel



APPRENDRE À RESPIRER et à relâcher les tensions.

d'augmenter le dynamisme et d'acquérir un état de performance. Toute la question est de réfléchir à la manière de préserver son énergie pour l'utiliser de manière efficace.

Comment s'articulent cette conférence et le séminaire?

La conférence a un objectif de sensibilisation. Elle définira les principes de la performance et expliquera comment ils peuvent être mis en pratique dans la vie quotidienne. Le lien entre stress et performance est important; si le premier diminue, le second augmente. Le but est de montrer qu'il est possible de se «programmer» afin d'optimiser ses propres capacités. Par exemple, l'anxiété est le fait d'imaginer le pire. Dans ce cas, la fonction de l'imagination est active, mais pas de manière positive. Il faut apprendre à changer ses habitudes de comportement pour les mettre au service de nos objectifs et de notre qualité de vie. Le séminaire, quant à lui, est une formation pratique qui aborde l'impact direct du stress sur le corps et la performance, car le stress provoque des tensions psychologiques, mais aussi physiques. Une partie théorique montrera comment détecter le stress, puis je présenterai des techniques et des outils efficaces pour le diminuer et rééquilibrer le corps et l'esprit. Cette méthode est simple à appliquer durant son quotidien, pendant le travail. La seule difficulté est de s'autoriser à penser à soi.

Faut-il suivre l'un pour suivre l'autre?

Non. La conférence offre une piste de réflexion sur la performance, mais de nombreux éléments pratiques ne seront pas abordés. Le séminaire est une journée de formation qui offre toutes les clés pour diminuer le stress chronique et améliorer son énergie, donc son efficacité.

Quel est le public-cible?

Il n'y a pas de public-cible, car tout le monde peut être confronté à un état de stress dans son activité professionnelle. Le stress a un grand impact sur les entreprises. Il est source de conflits ou d'absentéisme, par exemple. Diminuer les tensions permet de réduire les erreurs et les climats négatifs. Cela amène de prendre du recul sur une situation, mais aussi d'augmenter l'engagement des collaborateurs et l'énergie mise dans le travail. Il ne faut pas oublier que le travail ne doit pas avoir d'impact négatif sur la qualité de vie.

Existe-t-il des méthodes applicables au quotidien?

Oui, car il suffit d'apprendre à transformer nos automatismes. Chacun peut corriger ses microcomportements afin d'atteindre un équilibre. Apprendre à respirer, à désamorcer des sentiments négatifs en les rendant positifs ou à utiliser son imagination au service de la réussite en sont des exemples. Les sportifs d'élite, notamment, utilisent ces techniques pour appréhender la compétition. Au quotidien, ces mêmes notions, comme la confiance, aident pour la gestion du stress et l'atteinte de nos objectifs.

Dans quels domaines ces méthodes quotidiennes peuvent-elles être utiles?

La gestion du stress peut être utile dans n'importe quel domaine. Le travail de bureau tout comme les métiers en extérieur peuvent être touchés. Ces techniques peuvent aussi convenir à des chômeurs, afin qu'ils reprennent confiance en eux.