

## Formation « Performance et énergie »

### Objectif : Atteindre l'état de performance

La formation « Performance et énergie » a pour objectif de comprendre et intégrer dans son quotidien les principes pour avoir un meilleur accès à ses capacités et augmenter son niveau d'énergie naturelle. Comprendre quel est l'état idéal de performance nous permet de mieux nous engager dans l'action, de préserver sa santé et de construire une qualité de vie à long terme. Avoir des compétences et des savoirs c'est bien, pouvoir les exploiter en tout temps et sans effort c'est mieux.

### Pourquoi cette formation

Pour réussir tous ce que l'on entreprend et atteindre ses projets professionnels ou personnels, il faut de l'énergie. Les contraintes du quotidien, les doutes, la sensation de surmenage nous mettent sous tension et disperse notre énergie. Il existe un état idéal de performance pour utiliser au mieux nos capacités, sans s'épuiser et subir des freins psychologiques.

### Contenu

- Programmation mentale
- Comprendre le flow, comment l'atteindre
- Construire un état de performance
- Renforcer le mental et la confiance
- Utiliser l'imagination pour favoriser la réussite
- Savoir se ressourcer

### Résultats

Les participants à cette formation reçoivent les bénéfices suivants :

- Focus sur l'objectif
- Meilleure mémorisation
- Meilleure concentration
- Augmentation de l'énergie
- Plus de confiance et de sérénité
- Meilleure utilisation des capacités cognitives

### Public

Cette formation s'adresse à toutes celles et tous ceux qui désirent augmenter leur performance, réussir leurs projets et augmenter leurs capacités :

- Managers, chefs d'entreprises, CEO
- Responsables de projets et d'équipes
- Sportifs de haut niveau
- Entrepreneurs, créateurs, performeurs

### Le formateur

Denis Inkei est formateur en gestion du stress et de la performance, conférencier, coach mental et auteur des livres « La Performance : desserrer les freins, booster les ressources » et « Je rumine moins, c'est parti ! » aux éditions Jouvence.

Il enseigne dans les entreprises, auprès des managers, des sportifs ou des indépendants comment mieux réussir. A partir de son expérience du sport de compétition (expert en arts martiaux 5<sup>e</sup> dan, ancien vice-champion d'Europe, professeur) et d'une vie professionnelle riche en postes à responsabilité, il propose une approche tournée vers l'action.

### Formule

Une journée, le samedi, en groupe de 8 à 12 personnes.

### Détails

- Lieu : MIND Center, 46 av. Blanc, Genève
- Prix : 490.-
- Date : samedis de 10h à 18h, les 14 septembre 2019 et 14 mars 2020
- Pour les inscriptions, veuillez mentionner la formation « Performance et réussite », vos coordonnées, votre fonction et la date souhaitée. Nous vous enverrons par mail la fiche d'inscription.