



FORMATION

PERFORMANCE SOUS HAUTE INTENSITÉ

| 2 JOURS INTRA OU INTER





FORMATION

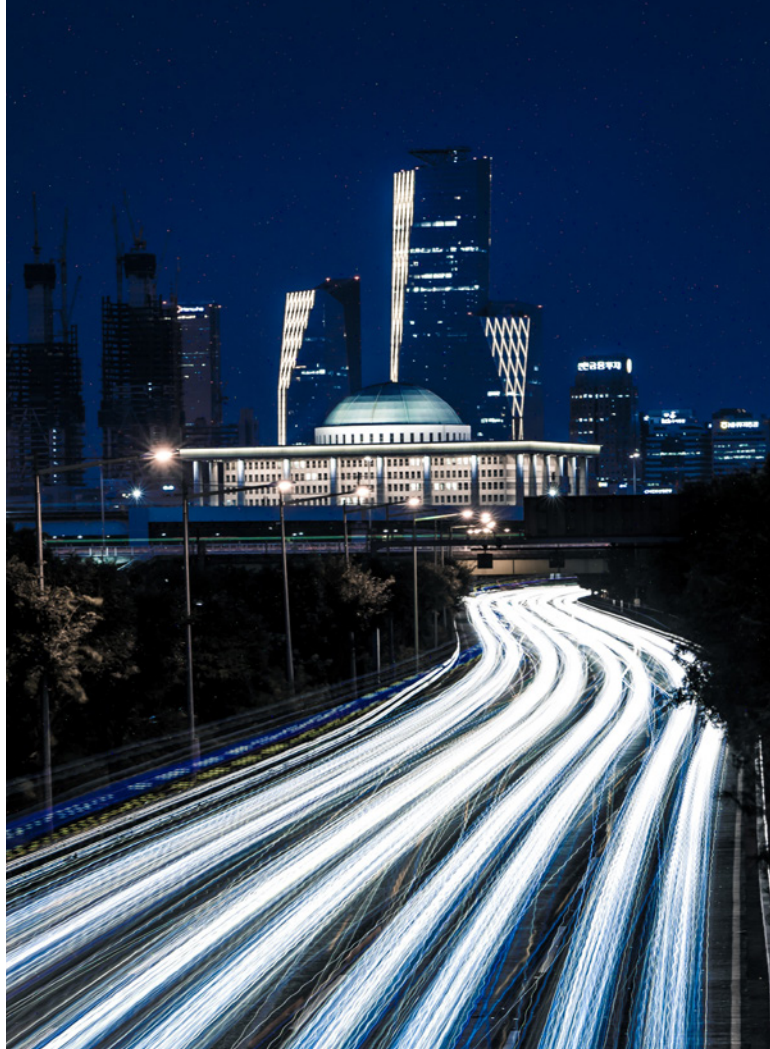
Performance sous Haute Intensité

2 jours Intra ou Inter

Les organisations évoluent dans des environnements de plus en plus complexes et les crises successives que nous traversons nous montrent qu'il est primordial d'être préparés à la fois physiquement et mentalement pour agir et faire face. Pourtant, le sentiment d'incertitude permanente et l'impression de perte de contrôle peuvent soumettre les leaders et les équipes à un niveau de stress élevé.

Développer sa connaissance des mécanismes du stress, de la haute intensité et de l'action sous contrainte est devenu une nécessité pour atteindre une performance individuelle et collective durable. Forces Spéciales, pilotes militaires, RAID et autres unités d'intervention ont intégré depuis plusieurs années la nécessité de la préparation physique et mentale afin d'optimiser leur performance, leur endurance et leur leadership.

Au travers de sa riche expérience, Stéphane Charlot vous donnera les clés pour gérer le stress et la pression liée à la haute intensité afin d'en faire des facteurs d'efficacité durable et d'Excellence



STÉPHANE « KATO » CHARLOT

Ancien cadre des groupes d'intervention GIPN-BI-RAID et du renseignement antiterroriste, Stéphane Charlot est spécialiste de la préparation mentale et de l'optimisation de la performance collective. Il intervient sur la gestion des émotions, la confiance, l'agilité collective et la gestion de crise.

Il est le co-fondateur de The Trusted Agency, dédiée au développement de la confiance des Hommes et des organisations.

I Objectifs de la formation

- 1 **Comprendre** les mécanismes du stress et de son fonctionnement personnel sous Haute Intensité
- 2 **Intégrer des contre-mesures opérationnelles** pour se préserver et garantir Performance, Endurance et Engagement des équipes
- 3 **Garantir l'endurance maximale** et la résistance pour tenir dans le temps
- 4 **Identifier** sa zone optimale de performance
- 5 **Comprendre et pratiquer** 5 techniques de préparations mentales des unités d'Elite





DURÉE & LIEU

La formation **Performance sous Haute Intensité** se déroule sur deux journées. Elle peut, selon le niveau technique des participants et les objectifs pédagogiques fixés se dérouler sur une seule journée ou s'intégrer à un parcours de formation plus long.

Elle est disponible en intra entreprise et sera disponible sur le site du Campus à partir du mois de mai.

Selon les circonstances, elle s'adapte en distanciel (webinaire) et peut être complétée par un parcours digital.

Modalités pédagogiques

Les participants sont plongés en immersion dans des situations réelles, issues de l'expérience et de la pratique des experts. Chacun des enseignements tirés de cette immersion est transposé dans l'univers des participants pour renforcer l'appropriation et l'adaptation opérationnelle. Tous les éléments du programme de la formation Performance sous Haute Intensité font l'objet d'un apport théorique, d'une démonstration pratique et d'une appropriation immédiate à travers un exercice dédié.



PRÉPARATION & CONCEPTION

La formation Performance sous Haute Intensité, comme chacune des formations délivrées par TTA-The Trusted Agency, fait l'objet d'une préparation en amont et d'une conception sur-mesure, dans le cadre d'un échange avec les experts, et l'appui de la responsable de la conception pédagogique des programmes de l'Agence

Programme

JOUR 1

- 1 | Les Fondamentaux des mécanismes du stress
- 2 | La connaissance de soi-même en situation dégradée
- 3 | Les cinq techniques et méthodes de préparation mentale : les TOP® - Techniques d'Optimisation du Potentiel
- 4 | Les bases de la préparation physique : nutrition et activités physiques
- 5 | Ateliers pratiques : respiration, détente musculaire, imagerie mentale, relaxation et dynamisation

JOUR 2

- 1 | Gestion du stress : les comportements fondamentaux
- 2 | Les contre-mesures opérationnelles
- 3 | Le renforcement positif
- 4 | Mise en situation pratique pour performer le jour J
- 5 | Débriefing individuel et collectif
- 6 | Préconisations

Modalités financières

Le coût de la formation inclut la préparation et l'animation.



