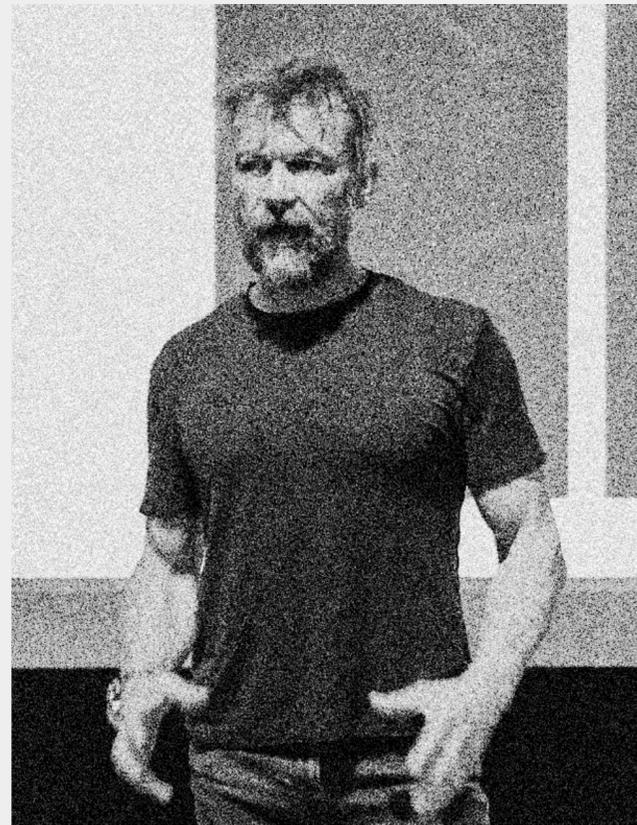
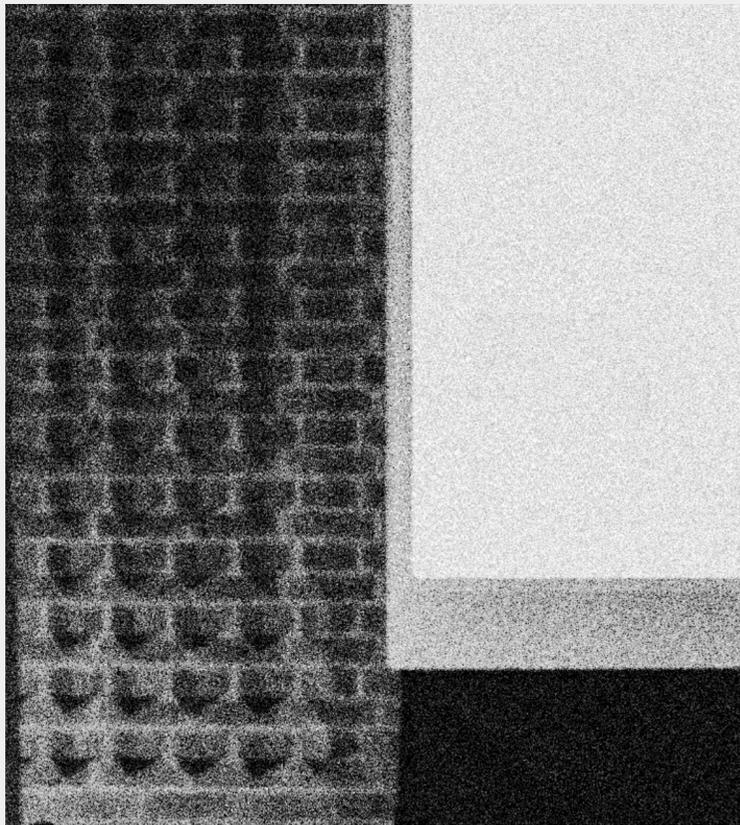


DÉCUPLEZ VOTRE VITALITÉ MENTALE & PHYSIQUE

Inversez la tendance :
Passez de la fatigue
à la santé performante



Par **ERICK BOITEL**

- Phd, Doctor in Performance Psychology
- Harvard Certificate in Positive Psychology
- Stanford Certificate in Performance Psychology
- DU Psychologie du Sport
- DU de Psychologie Positive
- Micro expression & emotions
Paul Ekman certificate
- APA Influence decisions Certificate

FORMAT

1H15 à 1H30

ou sur-mesure
afin de s'adapter à
votre format

- Codir
- Comex
- Séminaire
- Team-building
- Kick-Off



Les dirigeants, membres du comex, la top line et certains collaborateurs de l'entreprise sont soumis à de nombreuses pressions de par la nature de leur position dans l'entreprise ou de leur métier.

Ils sont le premier capital de l'entreprise ce qui induit de la fatigue, du stress, parfois même de l'épuisement.

Cette conférence apporte des méthodes factuelles pour vous permettre de maintenir votre élan vital et d'améliorer votre

engagement dans une période harassante. Savoir allier vie professionnelle et vie personnelle dans un juste équilibre permet de préserver vos ressources tout en faisant un travail sur votre sommeil, votre gestion du stress ou encore le renforcement de vos aptitudes.

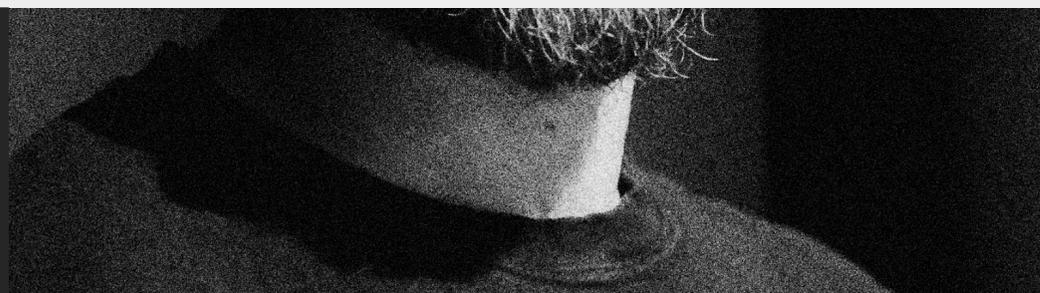
Pour les dirigeants et les équipes qui, face à la charge de travail, traversent une période de fatigue et ont besoin de récupérer de l'énergie.

Pour les équipes qui ressentent la nécessité de prendre soin d'elles pour continuer à avancer dans leurs projets professionnels et maintenir un équilibre personnel.

- Régulez et utilisez votre stress :
constatez les impacts bénéfiques sur votre santé
- Retrouvez un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- Améliorez votre sommeil pour une meilleure performance
- Accélérez votre vitalité et votre santé mentale & physique

Repartez de cette conférence avec 3 exercices pragmatiques à répéter quotidiennement pour améliorer votre :

Sommeil - Alimentation - Vitalité - Mouvement - Récupération



Témoignage

“
Leurs approches académiques et pratiques
permettent aux dirigeants la prise de recul
nécessaire.
Le renouvellement de soi est alors facilité !”

MARTIN DUTHE
DIRECTEUR GÉNÉRAL CHEZ ADVITAM DISTRIBUTION - GROUPE ADVITAM



BRIKX
OPTIMISATION DE LA
PERFORMANCE ET SANTÉ

