

FORMATION & CONSULTING

OPTIMISATION
DE LA
PERFORMANCE
ET DE LA
SANTÉ



BRIKX

L'OFFRE BRIKX

Nous proposons un programme annuel unique de formation et d'entraînement. En fonction de vos objectifs, choisissez l'offre « IMPACT », « PERFORMANCE » ou « REVOLUTION »

ANNÉE 1

		IMPACT	PERFORMANCE	RÉVOLUTION
FORMATION	<i>Tests informatiques, réalisés en amont. Durée maximale (2H)</i> Formation de 10H en collectif sur les essentiels de la performance personnelle et professionnelle			
12H	<ul style="list-style-type: none">• définir et/ou optimiser l'équilibre des objectifs du projet de vie (professionnel, personnel et familial)• optimiser votre stratégie comportementale par le renforcement des habiletés : régulation du stress, relâchement, activation, concentration, engagement, confiance en soi...• créer vos nouveaux rituels de performances ciblés	✓	✓	✓
RDV INDIVIDUEL	Temps d'échange privilégié en 1 to 1 dédié à votre performance et santé individuelle			
1H	<ul style="list-style-type: none">• construire et suivre vos objectifs de projet de vie• valider votre mode de fonctionnement physiologique• confirmer et suivre vos rituels de performance au regard du stress ou de la charge de travail de l'individu	2	2	À LA DEMANDE
PROGRAMME VITALITÉ	Journée.s d'entraînements au sein de notre Centre afin d'augmenter notre capital vitalité, accompagné de notre équipe d'experts			
1 JOURNÉE	<ul style="list-style-type: none">• améliorer votre concentration• diminuer vos tensions musculaires et émotionnelles• se renforcer physiquement et musculairement• vous exercer à la relaxation profonde• mesurer et réaligner vos mouvements, votre posture et votre respiration	1	2	4
8H				
MASTERCLASS	Formations dédiées au renforcement des connaissances et des pratiques grâce à nos experts scientifiques francophones.			
1 JOURNÉE	<ol style="list-style-type: none">1. Réduire votre stress grâce à la mindfulness2. Apprendre l'autohypnose pour mieux vous réguler (émotion, fatigue...)3. Libérer vos émotions de manière physique4. Corriger vos biais cognitifs pour une meilleure prise de décision5. Développer votre efficacité personnelle et définir vos zones de flow6. Influencer vos performances cérébrales grâce aux neurohacking7. Réaligner posture et mental grâce au yoga8. Travailler votre voix et votre posture pour un meilleur bien être		1	3
8H				
COACHING PHYSIQUE INDIVIDUEL	Entraînements physiques personnalisés au sein de notre Centre, pour transformer votre corps et travailler votre mindset			
1H30				6
		3 900€^{HT}	5 600€^{HT}	12 000€^{HT}

ANNÉE 2

A la suite de votre parcours en année 1, vous créez vous-même votre année d'accompagnement en fonction de vos besoins

	30H	AUTANT D'HEURES QUE SOUHAITÉ
FORMATION - REMISE À NIVEAU OFFERTE <input type="text" value="12H"/>		CRÉEZ VOTRE ANNÉE
RDV INDIVIDUEL <input type="text" value="1H"/>		
PROGRAMME VITALITÉ <input type="text" value="1 JOURNÉE (8H)"/>		
MASTERCLASS <input type="text" value="1 JOURNÉE (8H)"/>		
COACHING PHYSIQUE INDIVIDUEL <input type="text" value="1H30"/>		
	6 000€ ^{HT}	12 000€ ^{HT}



BRIKX

UN LIEU POUR GAGNER EN PERFORMANCE

UN LIEU POUR DÉVELOPPER SA VITALITÉ

UN LIEU POUR CHALLENGER SES AMBITIONS

NOUS CONTACTER

contact@brixxconsulting.com
03 20 74 36 15

Lille / Paris / Genève

Le Centre BRIKX à Lille :
601 Chemin de Loisel
59250 Mont d'Halluin
brixxconsulting.com

CO-FOUNDER ÉRIK BOITEL, PHD.

erickboitel@brixxconsulting.com
03 20 74 36 15

CO-FOUNDER MARIE-CAMILLE MYIN-HEGAZY

mariecamille@brixxconsulting.com
03 20 74 36 15

BRIKX



BRIKX