

# ( PROGRAMME D'INTERVENTION )

## JOUR 1 - CONFÉRENCES EN AMPHITHÉÂTRE

14h30 - Intervention de Marion FABRE // 15h00 - Présentation du séminaire par Sylvain EYROULET // 16h00 - Conférence de Taig KHRIS

## JOUR 2 - ATELIERS

### ATELIER 1 - APPRIVOISER SON STRESS ET MAITRISER LA PRESSION

- Reconnaître ses symptômes de stress en fonction de la zone de pression (PAD outils)
- Retourner le télescope pour prendre du recul sur les enjeux
- Gérer la pression grâce aux outils de gestion énergétiques et émotionnels (Switch - SFP)

### ATELIER 2 : ADOPTER UNE POSTURE D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU

- Sport et entreprise / Enjeux multiples et communs
- Comment garantir un succès éthique et durable ?
- Le discours du « manager leader » et ses rouages psychologiques

### ATELIERS 3 - DÉVELOPPER SON ATTRACTIVITÉ

- Découvrir l'impact du non-verbal sur l'auditoire.

- Savoir générer de la sympathie.
- Identifier et verbaliser ses compétences de manière courte et compréhensible.

### ATELIER 4 - SE CONSTRUIRE UN MENTAL D'ACIER

- Remise des Diagnostics de Performance Mentale
- Approche pédagogique sur le DPM
- Sensibilisation aux postures performantes

### ATELIER 5 - TRAVAIL EN AUTONOMIE

- Préparer un feed back de chaque atelier pour la restitution de fin de journée
- Travail identitaire sur le groupe - Construction du blason - Ressources - Valeurs - Devise - Logo ou image

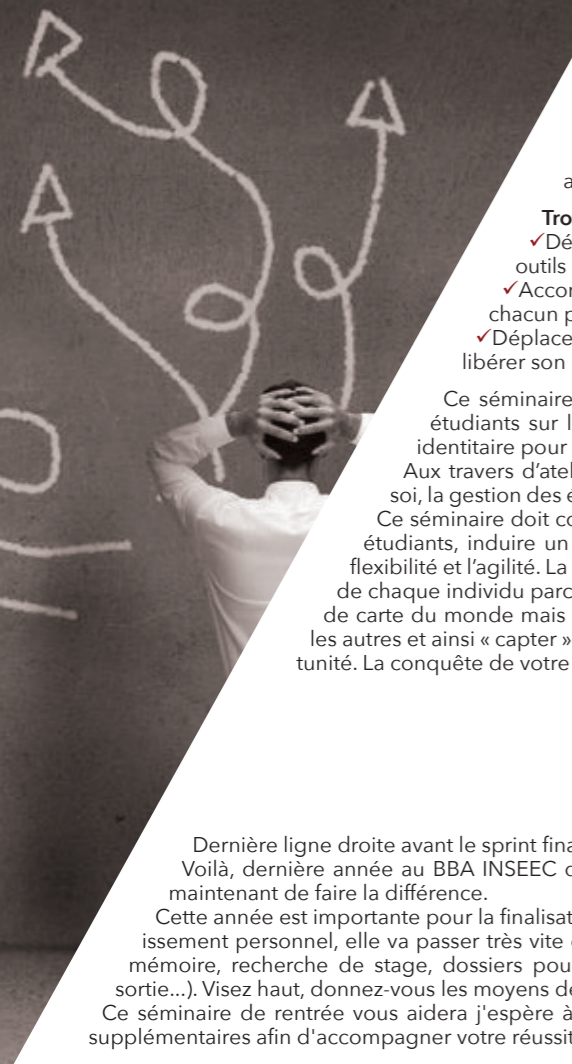
Créneaux horaires // Ateliers	8h30-9h45	10h00 - 11h15	11h30 - 12h45	13h30 - 14h45	15h15 - 16h30	16h45 - 17h15	17h30 - 19h00
Atelier 1 - Salle E03	GRP 5	GRP 1	GRP 2	GRP 3	GRP 4	GRP 4	
Atelier 2 - Salle E04	GRP 3	GRP 5	GRP 4	GRP 1	GRP 2	GRP 2	
Atelier 3 - Salle E05	GRP 4	GRP 3	GRP 5	GRP 2	GRP 1	GRP 1	
Atelier 4 - Salle F03	GRP 1	GRP 2	GRP 3	GRP 4	GRP 5	GRP 5	
Atelier 5 - Salle F04	GRP 2	GRP 4	GRP 1	GRP 5	GRP 3	GRP 3	
Debrief par groupe - Préparation feed back - Dernière salle utilisée						GRP 1-2-3-4-5	
Restitution en amphi							GRP 1-2-3-4-5



# SÉMINAIRE DE RENTRÉE 4<sup>ÈME</sup> ANNÉE 5 et 6 Septembre 2016



**SUR QUELS LEVIERS DE PERFORMANCE  
VOUS APPUYER POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?**



## ( ÉDITO )

Un séminaire basé sur un état d'esprit prônant les valeurs de dynamisme, de partage et d'énergie, une approche pragmatique autour de conférences et d'ateliers.

### Trois objectifs majeurs :

- ✓ Développer l'autonomie des participants en proposant des outils et des réflexions plus que des solutions.
- ✓ Accompagner une prise de conscience des capacités de chacun pour un engagement plus fort et plus libre.
- ✓ Déplacer ses limites, identifier et casser ses croyances limitantes, libérer son potentiel pour s'ouvrir à de nouveaux horizons.

Ce séminaire doit constituer un vrai moment de vérité, éclairer les étudiants sur leurs points forts, leur permettre de débiter un travail identitaire pour mieux se connaître et ainsi mieux définir leurs objectifs. Aux travers d'ateliers et de conférences, des sujets tels que l'estime de soi, la gestion des émotions, la gestion du stress, le mental, seront abordés.

Ce séminaire doit contribuer à alimenter la motivation et l'engagement des étudiants, induire un état d'esprit de conquérant basé sur la proactivité, la flexibilité et l'agilité. La performance est avant tout l'expression de la singularité de chaque individu parce que l'important n'est pas de jouer avec le meilleur jeu de carte du monde mais d'optimiser son propre jeu. Partir de soi pour aller vers les autres et ainsi « capter » la croissance et transformer chaque obstacle en opportunité. La conquête de votre avenir vous appartient.

*Sylvain Eyroulet pour ACCEL'PERF*  
[www.accelperf.com](http://www.accelperf.com) - Accel'perf

## ( LE MOT DE... )

Dernière ligne droite avant le sprint final !!!!

Voilà, dernière année au BBA INSEEC qui débute, la préparation a duré 4 ans et c'est à vous maintenant de faire la différence.

Cette année est importante pour la finalisation de vos projets professionnels et pour votre épanouissement personnel, elle va passer très vite et il va falloir être performant sur tous les sujets (cours, mémoire, recherche de stage, dossiers pour la poursuite d'études, préparation des examens de sortie...). Visez haut, donnez-vous les moyens de vos ambitions, soyez bienveillants et dépassez-vous ! Ce séminaire de rentrée vous aidera j'espère à mieux vous connaître et vous donnera quelques clés supplémentaires afin d'accompagner votre réussite. Bonne rentrée

*Marion Fabre, Directrice de l'INSEEC*

## ( LE CONFÉRENCIER )



### ( TAÏG KHRIS )

PRÉSENTATION DE SON CHEMIN DE VIE, LE DÉFI ET LE CHALLENGE COMME PHILOSOPHIE DE VIE.

TRANSFORMER LES OBSTACLES EN OPPORTUNITÉ.

Taïg Khris, né le 27 juillet 1975 à Alger, est un athlète et entrepreneur gréco-algérien. Triple champion du monde de roller sur rampe, vainqueur des X Games, des Gravity Games et du tournoi ASA, Taïg Khris est le sportif le plus titré de l'histoire des sports extrêmes. Il compte à son palmarès plus de 75 victoires et 109 podiums atteints. Parallèlement à sa carrière de sportif, Taïg est un animateur TV et consultant dans les médias depuis près de dix ans. Depuis janvier 2014, Taïg est le PDG et fondateur d'une société appelée onoff Telecom.

# ( LES COACHS )



### ( INGRID PETITJEAN )

DIRIGEANTE ASSOCIÉE MÉTHODE TARGET. PRÉPARATEUR MENTAL. CONSULTANTE EN ENTREPRISE. COACH CERTIFIÉE "COACH AND TEAM" ET COACH PROCESS COM.

Vainqueur de la Coupe du Monde 2010, seconde en 2009. Championne du Monde ISAF 2006, en 470. Championne d'Europe 2005, en 470.



### ( DORIAN MARTINEZ )

COACH, PSYCHOLOGUE DU SPORT ET FORMATEUR AGRÉÉ, DESS PSYCHOLOGIE ET SPORT, DEA PHILOSOPHIE, DU DROIT PÉNAL ET SCIENCES CRIMINELLES, TRONC COMMUN BREVET D'ÉTAT SPORTIF.

Fondateur de Sport Protect.



### ( SYLVAIN EYROULET )

COACH ET PRÉPARATEUR MENTAL CERTIFIÉ MÉTHODE TARGET, INTERVENANT EN NÉGOCIATION COMMERCIALE ET COMMUNICATION EN PUBLIC AUPRÈS D'ÉCOLES (IGS, L'IAE, INSEEC) ET D'ENTREPRISES.

Responsable de compte à Air France.



### ( VÉRONIQUE BAYON )

COACH EN DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL AUPRÈS D'ÉCOLES D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET D'ENTREPRISES. COACHING INDIVIDUEL.

Domaines d'expertise : Techniques de vente et de négociation - Prise de parole en public - Préparation aux entretiens de recrutement.