

Ténacité, Persévérance & Engagement

« Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de nous relever à chaque fois... »

Confucius

Qu'il est pourtant difficile de persévérer quand votre projet ou votre mission subit des tensions ou des difficultés. L'individu montre alors son courage, sa force de caractère et sa capacité à dépasser ses limites.

Dans le cadre de cette formation d'une journée, notre formateur vous fera découvrir à travers des **expériences uniques de sportifs, de personnes accidentées et d'hommes en recherche de sens**, comment :

- Dépasser ses limites et chercher à atteindre son but quoi qu'il en coûte
- S'auto motiver quand vous n'y croyez plus
- Développer de nouveaux moteurs d'énergie et mettre sa créativité au service du challenge

Préparez vous pour une grande aventure humaine.



Programme de formation



1. Comprendre les interrelations entre travail, effort et persévérance ?

- De l'analyse des motivations conscientes et inconscientes pour réaliser un objectif
- Deux types de challenge : faire des actes exceptionnels sur une courte période ou être méritant et tenace dans la durée
- De la ténacité à l'acharnement : quand et comment se désengager ?

Atelier taboo© et pictonary© : vos boosters, vos modèles et vos facteurs de désengagements

2. Techniques pour développer sa ténacité au quotidien et se motiver à poursuivre ses efforts

- De la mise en place d'un entraînement quotidien pour pouvoir aux moments-clés « dépasser ses limites » et renforcer ses capacités
- Des principes et facteurs d'auto-motivation et de confiance en soi : comment les développer jour après jour ?
- Alternier entre « ne pas lâcher » et le « lâcher prise » pour se rééquilibrer
- Anticiper et être créatif pour faire face à ses « maillons faibles »

Partage d'expérience avec un sportif haut niveau



3. Comment accepter et dépasser l'« insurmontable » et retrouver sa vitalité et son engagement ?

- Comment surmonter le choc et repartir ?
- Où et comment trouver les ressources cachées pour se reconstruire et retrouver son élan ?

Partage d'expérience avec une personne ayant subi un accident de la vie (handicap, alcoolisme,...)

Informations pratiques :

Durée : 1 jour soit 7 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 12