

RETROUVEZ LA FORME POUR LA RENTREE

LE CAMP D'AUTOMNE VIVE L'INCOMPETENCE !

TRANSFORMEZ VOS LIMITES EN TALENTS

*3 jours pour se remettre en forme physiquement et redéfinir
son organisation au travail*

*Qui n'a pas éprouvé, au cours de sa vie professionnelle, des doutes, des hésitations où tout
simplement un sentiment d'incompétence ? Et si cela était une chance ?...*



Après quelques temps de vacance, la vie va reprendre son cours habituel et son rythme effréné. Et, tout naturellement, nous allons oublier de prendre soin de nous même et le retour des petits soucis : stress, mal de dos, douleurs au cou, jambes lourdes... Alors, pour faire face à ce nouveau défi, nous vous proposons un séminaire de rentrée un peu spécial. Spécial par son contenu car vous vous familiariserez avec des techniques sportives pour maintenir votre corps en forme mais aussi avec une méthodologie différente d'auto-organisation au travail pour vous rendre plus efficace en vous fatiguant moins. Spécial aussi par son déroulement en deux rencontres quotidiennes sur trois jours, une le matin de 7h à 9h30 et l'autre le soir de 18h30 à 20h30 s'intégrant dans votre agenda professionnel. Spécial aussi parce que l'ensemble de ce séminaire se déroulera dans une alternance de moments de bien être physique et de convivialité. Vous aurez la possibilité de laisser vos équipements sportifs sur site.

LES OBJECTIFS

S'adressant à tous ceux qui veulent appréhender leur vie professionnelle autrement, le camp d'automne vous permet de :

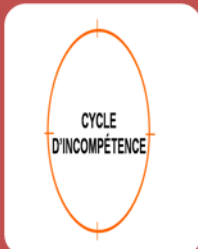
- Découvrir des techniques de remise en forme physique simples et efficaces
- Découvrir les bases de l'auto-organisation personnelle au travail issue du livre « Vive L'incompétence. Transformons nos limites en talents », Roux Dufort et Ramboatiana,, Pearson, Mars 2009.
- Découvrir son cycle d'incompétence et de performance
- De faire de vos résolutions des axes de réelles améliorations

LA PEDAGOGIE

Le camp d'automne est conçu pour s'intégrer dans vos journées de travail sans les modifier. Le matin est consacré à des expérimentations d'exercice corporels et organisationnels puis vous pourrez les mettre en pratique dans la journée, le rendez-vous du soir sera alors un moment convivial d'affinement et d'approfondissement des techniques.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Je me muscle



- **Matin** : renforcement musculaire, petit déjeuner pris ensemble et première approche sur la gestion du temps au travail, proposition d'un exercice d'organisation: le stop
- **Soir** : apprentissage d'exercices de renforcement musculaires simples, questions/réponses autour d'un apéritif pris ensemble sur l'exercice du jour puis introduction au cycle d'incompétence

Jour 2 : Je respire



- **Matin** : travail cardiovasculaire, petit déjeuner pris ensemble et apport sur le cycle d'incompétence, proposition d'un exercice d'organisation : « le stop, je me sens incompetent »
- **Soir** : intégration d'exercices et des techniques de respiration (relaxation, tonification, anti-stress, concentration), questions/réponses autour d'un apéritif pris ensemble sur l'exercice du jour puis définition de son propre cycle d'incompétence

Jour 3 : Je m'assouplis



- Matin** : stretching et travail sur les postures, petit déjeuner pris ensemble et exposé sur le cycle de performance, proposition d'un exercice d'organisation: « le stop, à quoi j'aspire ? »
- Soir** : apprentissage du stretching passif et actif, seul et à deux, questions- réponses sur l'exercice du jour et introduction au cycle de performance, suites possibles à ces 3 jours sur le plan sportif et professionnel

DATES DES CAMPS POUR 2009 :

Lyon	Bourg En Bresse	Saint Etienne
7, 8 et 9 septembre 2009	14,15 et 16 septembre 2009	21,22 et 23 septembre 2009

COUT DU STAGE

Individus : 400 euros

La formation peut être prise en charge dans le cadre du DIF ou du plan de formation.

ADRESSE DU STAGE :

Association Kailasa
7, rue Alexandre Boutin
69100 Villeurbanne

LES INTERVENANTS

Sanjy Ramboatiana, EM Lyon, DEA en sciences de gestion. Fondateur de plusieurs organisations dans le domaine des services, il dirige un cabinet conseil dans le secteur des ressources humaines et de l'organisation. Suite à plusieurs missions d'accompagnement, il constate que le développement des organisations est conditionné par la capacité des individus à apprendre à apprendre et à s'auto-organiser. Il développe donc des outils et méthodes inspirés de son expérience de praticien mais aussi de ses recherches théoriques en sciences de gestion, en sciences de l'éducation et en psychosociologie des organisations.

Mehdi ZAMALI : Diplômé de l'U.F.R S.T.A.P.S de Lyon (Fac de sport). Préparateur physique de boxeurs professionnelles et amateurs de l'équipe de France, il a notamment préparé Frédéric SERRAT (Vice champion du monde amateurs) et Newfel OUATAH pour les jeux Olympiques de PEKIN. Il développe des outils pour une condition physique qui va à l'essentiel inspiré des méthodes de préparation physique de sportifs. Après une formation sur la création d'entreprise à l'E.M Lyon, il est Coach sportif pour les particuliers et intervient dans les entreprises.

INFORMATIONS

Pour toutes informations complémentaires sur cette formation, contactez Alionka Ramboatiana au 04 78 88 29 61

