

A man with a beard and long hair, wearing a suit and tie, is shown in profile, looking out over a vast landscape. The background features a forest of tall trees under a sunset sky with a bright sun and a red lens flare. The overall mood is contemplative and serene.

CONFERENCE
**Exemple dans le domaine
de l'équilibre**

EQUILIBRE & PERFORMANCE

*Les clés pour donner le
meilleur de soi même et
tenir, dans la durée*

**C'EST L'ÉNERGIE DES HOMMES QUI
FAIT MARCHER LES ENTREPRISES**

Les pieds sur terre

séminaires - coaching - conférences - évènements

www.lpst.net



EXEMPLE DE CONFÉRENCE SUR MESURE

EQUILIBRE & PERFORMANCE

Quelles que soient nos responsabilités, nous devons tous, chaque jour, donner le meilleur de vous-même et mobiliser notre énergie : pour faire avancer nos projets, nos équipes, nos idées.

Comment se ressourcer facilement, canaliser ses efforts pour tenir dans la durée ? Apprendre à mieux s'écouter pour mieux vous entendre avec l'autre ? Et décupler son potentiel ?

Cette conférence inspirante permettra de bénéficier techniques pratiques et concrètes pour se ressourcer et décupler son énergie en s'appuyant sur 3 moteurs :

- la tête : gérer son mental, arrêter de s'en vouloir, conduire et atteindre ses objectifs, voir clair et prendre de la hauteur
- le cœur : bien gérer ses émotions en période difficile, trouver son équilibre, être bien avec soi pour être mieux avec l'autre, soigner ses relations
- le corps : avoir les bons réflexes, récupérer, se détendre pour mieux se ressourcer et partager son énergie

Un sujet novateur et d'actualité pour permettre à tout à chacun de tenir le cap, dans la durée et un formidable levier pour redonner de la motivation et de l'énergie à vos équipes !



EXEMPLE DE CONFERENCE SUR MESURE

EQUILIBRE & PERFORMANCE

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Des techniques pour vous ressourcer facilement dans votre quotidien professionnel
- Vous détendre et vous relâcher, pour être plus performant
- Canaliser le mental pour atteindre plus facilement vos objectifs
- Gérer vos émotions
- Comment tirer pleinement parti de vos atouts naturels

CE QUE VOUS ALLEZ EN TIRER

- Une meilleure gestion de vos équilibres personnels et professionnels
- Une meilleure connaissance de vous-même pour mieux rencontrer l'autre
- Passer de « je m'en veux » à « je veux »
- Décupler votre performance et votre efficacité
- Vous ressourcer et vivre un temps privilégié pour vous-même



EXEMPLE DE CONFERENCE SUR MESURE
EQUILIBRE & PERFORMANCE

**3 EXEMPLES CONCRETS D'INTERVENTIONS
DE LES PIEDS SUR TERRE SUR CE THÈME**

**1 – Conférence pour Bouygues Télécom
Club des Femmes « Bouygues T'elles »**

Tenir dans la durée
Mener plusieurs vies de front
300 invitées, Paris

**2 – Conférence pour la Chambre de commerce
et d'industrie (CCI)**

Décupler son énergie
pour faire avancer son business
600 chefs d'entreprises présents, Epinal

3 – Conférence pour Make Up For Ever (LVMH)

Rayonner pour faire rayonner la marque
70 personnes force de vente; convention au Maroc