

# De la performance à l'excellence

Parce qu'on ne devient pas N°1 par hasard...



## J. Frédéric Chapuis

Champion  
Olympique !

Médaillé d'or Olympique de Sochi en 2014, champion du monde en 2013 et en 2015 de ski cross, Jean Frédéric Chapuis a atteint l'excellence dans sa discipline. Mais il n'est pas devenu N°1 par hasard !



## Laurent Goulvestre

Consultant international avec 25 ans d'expérience dans le monde de l'industrie et l'international, auteur d'ouvrages aux éditions AFNOR et enseignant dans de nombreux MBA à l'étranger, Laurent Goulvestre est un véritable spécialiste du développement des entreprises. Mais il n'est pas devenu expert reconnu par hasard...

Parce qu'on ne devient pas numéro 1 par hasard, tout deux vous proposent une conférence intitulée de « *La performance à l'excellence* », afin de motiver vos collaborateurs à voir autrement et à faire mieux au quotidien. A travers la présentation de l'entraînement physique et mentale de Jean Frédéric Chapuis, Laurent Goulvestre, homme d'entreprise, met en place tous les ponts nécessaires pour que les participants puissent traduire aisément cet entraînement en application dans leurs activités.

L'objectif de cette conférence est de donner envie à vos collaborateurs à faire mieux, de se dépasser chacun à son niveau et d'apporter une vision différente en montrant que le travail peut-être une source de bien-être. La conférence peut aussi se transformer en animation sur plusieurs heures avec différents workshops en fonction de vos attentes

Ils abordent, tous deux, les trois aspects fondamentaux de l'excellence :

### 1. Tout d'abord, par la prise de conscience du but à atteindre à travers le mental.

Avec la recherche permanente de la performance. En développant l'exigence vis à vis de ses résultats avec une rigueur et une précision optimale. En apprenant à se focaliser sur l'objectif final et en n'abandonnant jamais face aux difficultés. En développant sa résilience et en gérant au mieux l'incertitude.

*Pour vos collaborateurs - > il s'agit ici de les sensibiliser, sur le fait que les difficultés existent dans toutes les activités et qu'elles font partie du quotidien. Elles sont forcément génératrices de stress mais que des techniques existent pour les relativiser et au final se les approprier.*

### 2. Puis, par un entraînement physique assidu.

Le corps est une machine exceptionnelle qu'il faut savoir développer, gérer, et entretenir. Quels sont les muscles à développer – Comment et pourquoi ? La compréhension de son corps et de toutes ses capacités permettront d'aller jusqu'à ses propres limites et même de les repousser. L'harmonie corps- esprit est un élément fondamental.

*Pour vos collaborateurs - > il s'agit ici de leur montrer que l'excellence est le fruit d'un travail assidu et répétitif. Qu'elle est liée à un processus et des façons de faire clairement définies. Qu'il s'agit bien d'un travail d'équipe pour une performance individuelle finale.*

### 3. Et enfin, par le choix du matériel et de la technique.

Avec l'optimisation dans le choix des skis et des chaussures pour chaque saison. C'est à partir de bons « outils », bien sélectionnés, que la démarche peut être engagée. Mais aussi la recherche du geste parfait et totalement maîtrisé.

*Pour vos collaborateurs - > il s'agit ici de leur montrer que la maîtrise du geste ne correspond pas qu'au geste lui même, mais à un état d'esprit, de comportement positif et d'attitude dynamique. L'état d'esprit positif quotidien est le moteur de la réussite !*



Durée de la conférence : 1h15



Films, débat avec le public et photos avec Jean Frédéric Chapuis.

# Laurent Goulvestre & J. Frédéric Chapuis