

## Préparation mentale du sportif d'élite pour réussir ses projets serein et solide

Par Denis Inkei

Mardi 9 avril 2019, de 18h30 à 20h30

Hôtel Alpha-Palmiers, rue du Petit-Chêne 34, Lausanne

Parler de performance, c'est sous-entendre la réalisation d'un résultat chiffré. En sport, on cherche à améliorer un chrono, gagner plus de compétitions. En milieu professionnel, il s'agit d'augmenter les bénéfices, de respecter les délais, d'accomplir plusieurs tâches simultanément. Ici, il y a performance si le résultat est obtenu. Il est possible d'aborder la performance sous un autre angle, celui du meilleur « état » pour atteindre ses objectifs. On ne se focalise plus sur la finalité, mais sur les conditions permettant de l'atteindre. Cet « état de performance » permet d'exploiter ses capacités avec une dépense minimum d'énergie.

Car l'énergie est au cœur de la performance au quotidien. Réussir ses projets mais risquer le burn-out, ce n'est pas de la performance. Nos connaissances et compétences sont difficilement exploitables si nous sommes épuisés. La vie moderne nous oblige à relever de nombreux défis imposés par nos rôles professionnels, familiaux et sociaux. Si chaque jour nous stressons pour remplir nos objectifs, nous serons vite en déficit d'énergie. A terme, c'est notre santé qui risque de se dégrader. L'accès à nos capacités et notre niveau d'énergie sont conditionnés par notre manière de nous engager dans les événements. Sortir du stress chronique, c'est retrouver son entrain et sa qualité de vie. Et ainsi être plus performant. Diminuer le stress tout en augmentant ses capacités, c'est ce que propose la méthode de Denis Inkei.

Au cours de cette soirée animée par Denis Inkei, vous pourrez découvrir :

- pourquoi il n'existe pas de « bon stress » pour réussir un projet
- une méthode qui permet de reprendre les rênes de notre cerveau afin de diminuer les moments de tension
- les trois conditions de la performance

La participation à cette soirée donne droit à 2 PDUs.

**La conférence sera suivie par un apéritif**



### Denis Inkei

Diplômé en sciences politiques et en sciences de la communication et des médias de l'Université de Genève, il a été durant ses 20 premières années de carrière : journaliste, directeur de la communication de Médecins sans Frontières, chef du service de presse de la RTS, fondateur et directeur d'une agence de conseil en communication. Il a également enseigné les sciences de la communication à l'Université de Genève et d'Annecy. En parallèle de sa vie professionnelle et académique, il pratique les arts martiaux depuis près de 40 ans et a obtenu le grade de 5<sup>e</sup> dan. Sportif d'élite, il a été membre de l'équipe suisse et vice-champion d'Europe, puis enseignant d'arts martiaux pendant plus de 20 ans. En 2010, il fonde un cabinet de développement personnel destiné aux entreprises et aux privés, ainsi qu'aux compétiteurs. Il est l'auteur de 2 ouvrages autour de la méthode qu'il a développée pour améliorer la qualité de la performance individuelle, qui intègre la gestion du stress et la qualité de vie.

### Frais de participation : gratuit pour les membres de la SMP

Fr. 30.- pour les membres ADI, ASO, Clusis, IIBA Geneva, PMO Romand, SIA et SKMF

Fr. 50.- pour les non membres

Fr. 25.- pour les étudiant(e)s EPFL, UNIL, UniGe, EIVD, EIGe, HES, ESCEA, ISEIG, D+BFIG

Fr. 25.- pour les demandeur(se)s d'emploi



Pour vous inscrire [soiree.project-management.ch](http://soiree.project-management.ch)