

A2L FLOW –

Séminaire Inter-Entreprises de 2 Jours
pour Dirigeants, managers, sportifs.

Rompre l'isolement. Partager sans filtre. Manager dans la durée.

L'ENTREPRISE EST UN ULTRA-TRAIL

La réalité partagée du dirigeant engagé.

L'ATHLÈTE D'ENDURANCE

Effort long.

Gestion impérative de l'énergie.

Ajustements permanents
sous contrainte.

LE DIRIGEANT STRATÉGIQUE

Pression continue.

Enjeux longs.

Charge mentale isolée
au sommet.

**On ne gagne pas sur un coup d'éclat,
mais par l'alignement et la régularité.**

QUI EST AU CAMP DE BASE ?

Le profil Manager-Athlète

LA PRATIQUE

Pratiquant de sports d'endurance (Trail, Course à pied, Triathlon, Vélo, Golf)

L'ENJEU

Engagé dans des responsabilités élevées et des enjeux stratégiques longs

LE BESOIN

Souhaitant rompre l'isolement du sommet et aligner sa posture de sportif avec sa posture de leader

Un rassemblement de pairs. Pas de hiérarchie.
Pas de politique interne.
Uniquement l'authenticité de la pratique partagée.

Le Changement de Paradigme

De la gestion subie au co-développement choisi

L'Environnement

L'Apprentissage

La Charge Mentale

Le Dirigeant Isolé

Politique interne, obligation de porter le masque de l'invincibilité.

Théorique, descendant, best-practices génériques.

Charge Mentale: Portée seul, risque de sur-régime et d'épuisement.

L'Expérience Pairs

Espace sécurisé sans filtre, confidentialité inter-entreprises absolue.

Vécu partagé, intelligence, intelligence collective, effet miroir entre égaux.

Sac à dos mental !a à dos mental allégé par la verbalisation et la dépoliarisation des peurs communes.

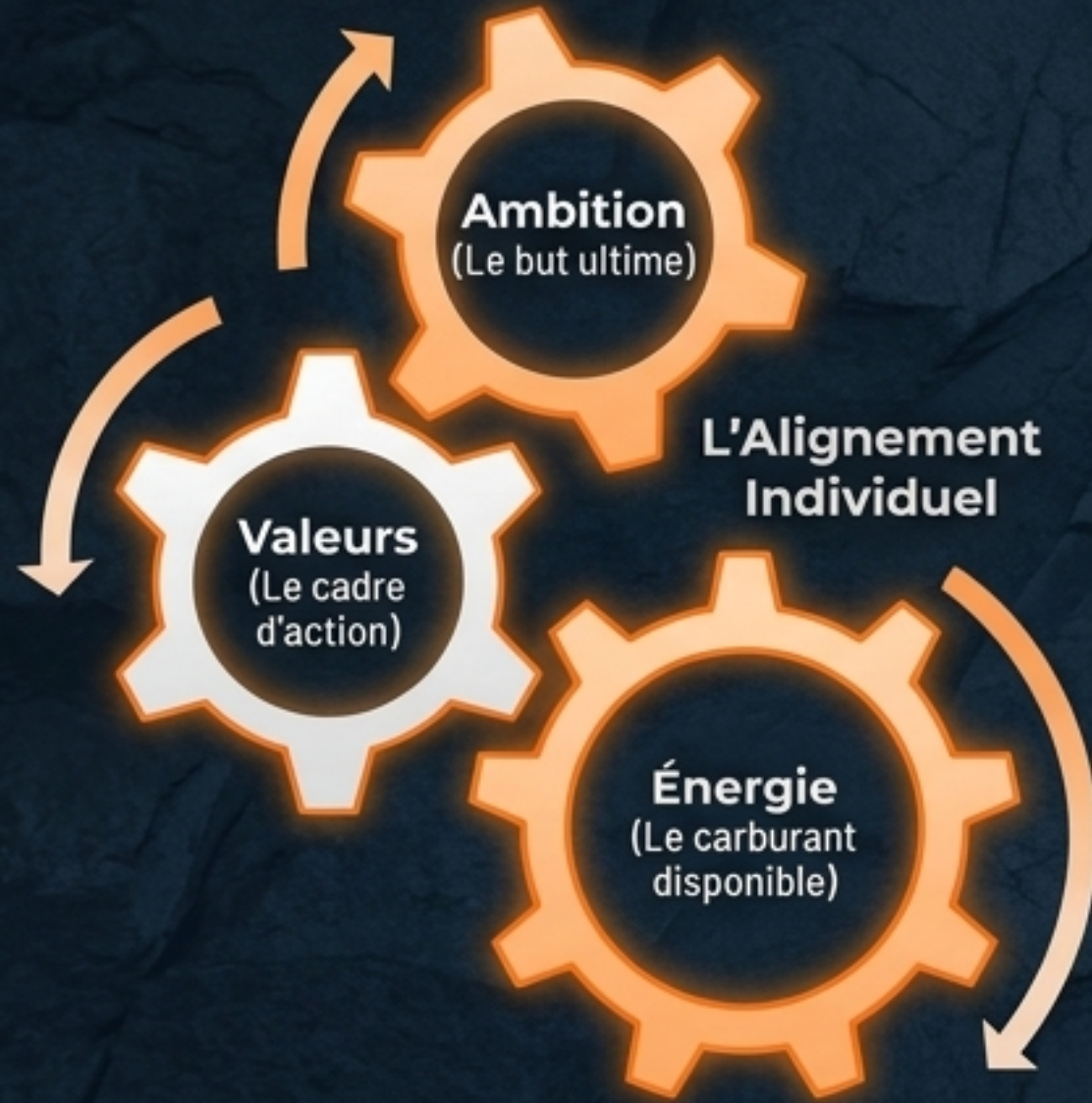
LA LOGIQUE DU PARCOURS

4 Piliers FLOW pour passer de l'effort subi à la performance choisie.



Pilier 1 : Fondation (Devant ses Pairs)

Clarifier son cap à voix haute.



L'Effet Miroir

Comme au départ d'une course, tout commence par le cap. Mais ici, votre identité managériale et votre alignement sont testés, questionnés et validés par l'exigence bienveillante de vos pairs.

" Sans fondation claire, la course devient subie."

Pilier 2 : Libérer (Alléger le Sac Mental)

La dépolarisation par le partage d'expériences.

Le Co-Développement.

Dans l'effort long, ce ne sont pas les jambes qui lâchent en premier. Ce sont les pensées.

En partageant ces charges invisibles sans filtre dans un espace sécurisé, le poids mental est instantanément divisé par la force du groupe.

Peur de l'échec et du jugement.

1

Le syndrome de l'imposteur au sommet.

2

La charge écrasante de la décision solitaire.

3

Les automatismes de tension.

4

Pilier 3 : Ajuster la Posture de Leader

De l'objectif subi à l'objectif choisi.

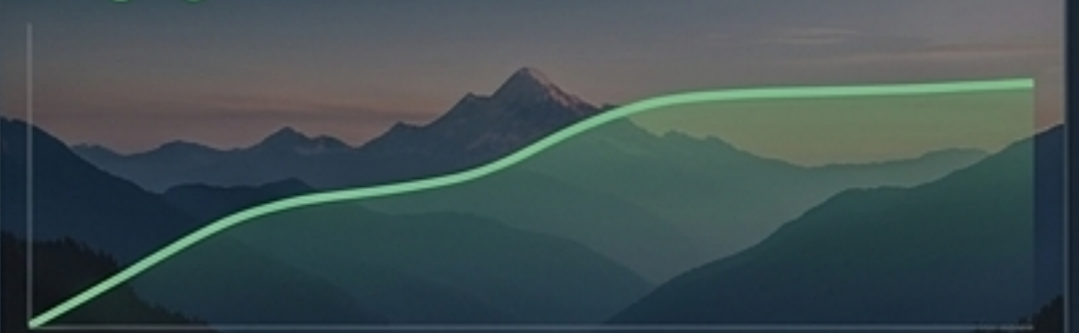


Sur-Régime



Un objectif mal positionné, dicté par la pression externe. Entraîne dispersion et charge émotionnelle toxique.

Engagement Maîtrisé



Un objectif choisi, validé par le groupe. Neutralisation de la charge de l'enjeu. Économie d'énergie.

**En endurance comme en management,
mal gérer son objectif mène à l'explosion.**

Pilier 4 : Constance & Binômes de Responsabilité

Installer la structure de la performance durable.

Accountability Loop

Nutrition Mentale

Identification personnalisée des zones de dispersion et création de routines mentales individuelles.

Le Binôme

Création d'un contrat de responsabilité mutuelle entre deux pairs issus du séminaire.

La méthode survit au retour à la réalité. Vous ne repartez pas seulement avec un diagnostic, mais avec un pair de confiance chargé de challenger votre constance dans la durée.

Le Catalyseur : La Lucidité par l'Effort

Pourquoi la pratique sportive est maintenue pendant les 2 jours



Étape 1 (L'Effort) :

La fatigue physique fait tomber les masques corporate. Impossible de tricher quand on manque de souffle.

Étape 2 (L'Ouverture) : L'effort partagé crée une vulnérabilité immédiate et une égalité de condition entre dirigeants.

Étape 3 (L'Intégration) :

La lucidité physique rend les sessions de peer-coaching et de dépolarisation infiniment plus profondes et percutantes.

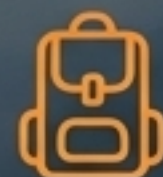
Le sport n'est pas l'objectif. C'est l'outil chirurgical qui permet l'authenticité sans filtre.

Reprendre la Maîtrise Ensemble

Ce que vous ramenez au camp de base de votre organisation.



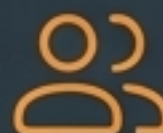
Un Cap Clarifié : Alignement profond entre la posture de sportif et la posture de leader.



Une Pression Allégée : Un sac mental vidé de ses charges invisibles grâce à l'effet miroir.



Un Objectif Sécurisé : Une stratégie épurée des zones de dispersion.



Un Réseau de Pairs : Un binôme de responsabilité pour garantir la régularité post-séminaire.



Prêt pour le Départ ?

La prochaine expédition A2L FLOW.

Manager dans la durée, c'est comme courir un ultra. Construisez. Allégez. Ajustez. Mais surtout... ne courez plus seul.