



SEPTEMBRE



**Coût :**

Participation aux frais pédagogiques :  
**50€ par personne par webinaire**

# CONNAISSEZ-VOUS LES TOP (TECHNIQUES D'OPTIMISATION DE POTENTIEL) POUR ÊTRE PLUS PERFORMANT AU QUOTIDIEN ?

## Objectifs

---

Découvrir et expérimenter des techniques issues de la psychologie, de la performance et de la préparation mentale pour mieux gérer son énergie, son attention et ses ressources au quotidien.



**Vendredi 19 septembre**

---

14h00-15h00

Durée 1h00

## Programme

---

Les Principes de l'Optimisation de Potentiel.

Les techniques de Gestion de l'Énergie Physique : dans la performance quotidienne, pour maintenir une énergie constante, les micro-pauses, la gestion de la respiration.

Techniques d'Optimisation de la Concentration et attention.

Gérer le mental et les pensées pour libérer le potentiel.

## Intervenant

---

**Antony VERBRUGGE** – Formateur spécialisé dans la gestion du stress et en optimisation de potentiel. Ancien membre du GIPN