

Force Mentale

Une formation à vivre pour aller au-delà
de ce que vous pensiez pouvoir!

henzer  partenaires

henzer  partenaires

Le parrain de Force Mentale

Les 8000 de Jean Troillet

K2, 8611 m.
Dhaulagiri, 8167 m.
Everest, 8848 m.
Cho Oyu, 8201 m.
Shisha Pangma, 8046 m.
Makalu, 8463 m.
Lhotse, 8516 m.
Kangchenjunga, 8586 m.
Gasherbrum I, 8068 m.
Gasherbrum II, 8035 m.



De nationalité suisse et canadienne, Jean Troillet est né le 10 mars 1948 à Orsières et est domicilié à la Fouly en Valais. Il compte à son actif dix sommets de plus de 8000 mètres, tous vaincus en style alpin et sans l'apport d'oxygène. En 1997 il était le premier homme à descendre la face nord de l'Everest en snowboard. Guide de montagne, marin, il a été l'équipier de Laurent Bourgnon sur Primagaz. Jean Troillet détient le record de vitesse de l'ascension de l'Everest par la face nord : 43 heures, aller et retour. Il détient de nombreux autres records.



Si l'humanité est devenue ce qu'elle est, que ce soit dans ce qu'elle a de bon comme, malheureusement, dans ce qu'elle a aussi de moins bon, c'est que des gens ordinaires ont réalisé des choses extraordinaires, que se soit dans le domaine de la technologie, du sport ou des affaires. Mais comment ces personnes ont-elles fait pour réussir là où bien d'autres ont échoué?

Ce qui m'a permis de vaincre les plus hauts sommets du monde dans l'Himalaya, c'est d'abord la concentration sur l'objectif final tout en gardant constamment la vision globale de la situation... la théorie qui dit «Focalise-toi sur l'objectif!» n'est qu'en partie juste, mais ne suffit pas. Notre environnement ne cesse pas de bouger, de se modifier... les situations évoluent rapidement et nous mettent sans cesse face à de nouveaux obstacles, mais également à de nouvelles opportunités; on doit être en permanence prêt à s'appuyer sur l'un comme sur l'autre et les réunir sous un même nom: des défis! Celui qui s'arrête au premier obstacle et se focalise dessus ne sera pas en mesure de le vaincre... par contre, s'il considère les obstacles comme générateurs de nouvelles possibilités créatives, il les franchira avec en prime une nouvelle expérience dans sa boîte à outils.

«Les problèmes sont des opportunités en vêtements de travail!», disait Henry J. Kaiser. En d'autres termes, derrière chaque problème se cache une nouvelle opportunité... Réussir, c'est donc tout d'abord considérer les problèmes et les obstacles comme de nouvelles chances d'évoluer, de devenir plus fort et plus efficace!... et plus le problème est gros, plus le bénéfice que l'on retirera de sa résolution est conséquent... ne dit-on pas d'ailleurs que «Tout ce qui ne tue pas renforce!»... c'est ainsi que l'humanité s'est développée, c'est la confrontation volontaire aux problèmes et aux opportunités qui fait l'innovation et la réussite.

L'autre secret du succès?... savoir observer les situations, oser saisir les opportunités, avoir le courage d'agir et croire en les possibilités incroyables de l'Être humain.

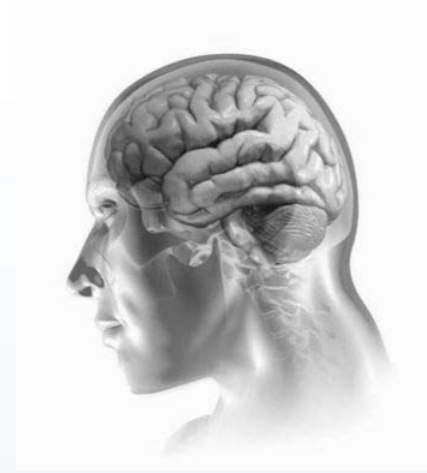
Force Mentale

Chacun d'entre nous possède en soi des ressources inexploitées, enfouies au tréfond de notre personnalité avec nos croyances faisant office de bouchon... à quoi sert un vin s'il reste dans sa bouteille?... chaque vin est capable de se révéler formidablement dans un domaine ou un autre pour autant qu'on lui retire son bouchon!

Je suis convaincu que le succès réside dans cette capacité à retirer son «bouchon mental» mais que la grande majorité des gens sont convaincus de ne pas en posséder les outils. Pourtant ils sont là, en chacun de nous, comme par exemple l'art de la visualisation positive de l'objectif, la capacité de «voir derrière l'obstacle» ou la confiance en soi.

En ce sens, le concept de développement «Force Mentale» apporte les outils nécessaires à évoluer vers la réussite de la personne ou du groupe, car il démontre concrètement tous les éléments que j'applique depuis de nombreuses années lors de mes défis sur les plus hauts sommets. Je ne peux qu'encourager celles et ceux qui veulent révéler leur plein potentiel, qui sont prêts à aller au-delà de ce qu'ils pensent pouvoir, à déclencher le développement de leur «Force Mentale»!

Jean Troillet



Index	Force Mentale qu'est-ce que c'est ?	6 7
	Comment agit Force Mentale ?	6 7
	Le concept Force Mentale	6 7
	A qui s'adresse Force mentale ?	8 9
	Les apports pour l'entreprise	8 9
	Les apports pour l'individu	10 11
	Les apports pour le sport	12 13
	Les méthodes de formation	12 13
	Stratégies mentales en communication	14 15
	Force Mentale 1	16 17
	Force Mentale 2	18 19
	Les animateurs	20 21
	La société Henzer & Partenaires	20 21

«Pour le marin qui n'a pas de port, il n'y aura jamais de vent favorable !»

Sénèque

Force Mentale, qu'est-ce que c'est?



C'est une expérience qui donne accès à nos forces inconscientes, par la mise en relief des chances qui s'offrent derrière chaque changement. Force mentale permet de faire abstraction de la pression de l'environnement en libérant puis en canalisant les forces intérieures au profit de l'atteinte des objectifs qu'ils soient personnels, professionnels ou sportifs.

Comment agit Force Mentale?

Force Mentale apporte l'énergie d'activation nécessaire au transfert des forces mentales conscientes et inconscientes des deux parties de l'être: l'acquis et l'inné. Force Mentale agit donc telle la clé de voûte qui, réunissant les deux parties de l'arche, permet de supporter des poids considérables en étant entièrement autonome et sans artifices.

La fusion de ces deux parties crée la stabilité et l'équilibre indispensable au développement à long terme de la personnalité.



Rappelez-vous toujours que votre intention de réussir est plus importante que toute autre chose !»

Abraham Lincoln

Le concept Force Mentale

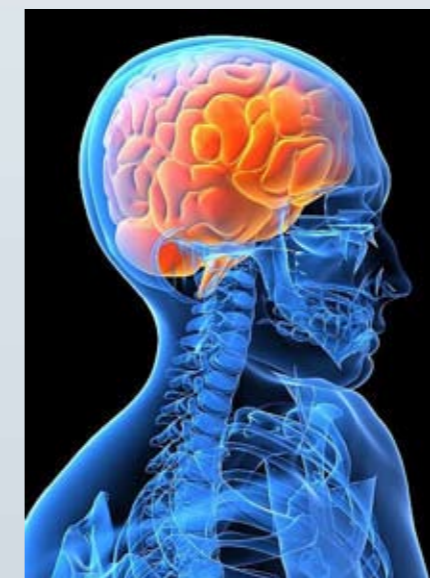


Force Mentale se construit par l'implémentation de plusieurs étapes successives :

Stratégies mentales en communication
«Maîtrisez l'art de la communication persuasive»

Force Mentale 1
«Libérez vos forces intérieures !»

Force Mentale 2
«S'engager dans l'engagement»



Stratégies mentales en communication
une journée
Comprendre le processus mental de l'Être humain.

Force Mentale 1 deux journées
Ressentir réellement l'effet de l'utilisation de l'inconscient et utiliser consciemment nos forces intérieures au profit de l'augmentation de notre potentiel personnel.

Force Mentale 2 deux journées
Ancrer définitivement les acquis et développer la notion «d'écologie personnelle». Trouver son équilibre entre la gestion positive du stress et le bien-être du corps et du mental.

Force Mentale 3, 4 & 5
en développement

«Personne n'est né sous une bonne ou une mauvaise étoile...il n'y a que des gens qui ne savent pas lire la carte du ciel !»

le Dalai Lama

A qui s'adresse Force Mentale?

Aux managers.

Au personnel de vente.

Aux différents services.

Aux directions de projet.

Aux sportifs en quête de résultats.

À toutes les personnes à la recherche de l'évolution personnelle positive par le développement de la confiance en soi et de la créativité.



«Le futur appartient à ceux qui voient les possibilités avant qu'elles ne deviennent évidentes».

Théodore Levitt

Les apports pour l'entreprise



La particularité de cette formation est d'amener les participants sur un développement «multi axes» dont les principaux apports sont au nombre de 7:

Les 7 apports pour l'entreprise.

Diminuer l'absentéisme et le présentéisme.

Développer le sens de la flexibilité.

Mieux gérer son stress.

Augmenter sa créativité.

Prévenir l'épuisement professionnel (BURNOUT).

Développer l'implication personnelle.

Accroître la résilience.

En finalité, Force Mentale apporte plus d'implication personnelle et donc une augmentation de la productivité de l'entreprise avec comme conséquence naturelle un retour sur investissement (ROI) supérieur à la moyenne.

«Pour bâtir haut, il faut creuser profond!»

Proverbe chinois



Bénéfices pour l'entreprise:

L'**augmentation de la créativité** et de la flexibilité engendre une plus grande disposition au rendement au sein de l'environnement professionnel.

Une **résilience accrue** prévient le déclenchement de la spirale du BURNOUT.

Lors d'une dynamique de changement, l'**augmentation de la conscience** du facteur chance accroît l'activité ainsi que la motivation qui y est liée.

La consolidation et le renforcement de la **confiance en soi** engendrent une augmentation de son engagement professionnel ainsi que de son rayonnement.

«L'art le plus difficile n'est pas de choisir les personnes, mais de donner aux personnes qu'on a choisies toute la valeur qu'elles peuvent avoir!»

Napoléon

Les apports pour l'individu

Il ressort de cette formation pour les participants une réelle accession à la vision des «facteurs chance» dans une dynamique de changements. Elle provoque également une prise de conscience de leur potentiel au profit de prises de décisions rationnelles et constructives que ce soit dans les domaines du privé, du social et/ou du professionnel.

Les 7 apports personnels:

Accroître la confiance en soi

Développer le sens des opportunités

Acquérir l'art du «lâcher prise»

Développer votre richesse intérieure

Découvrir une réelle indépendance

Appliquer le processus «santé du corps et de l'esprit»

Utiliser votre univers créatif

En finalité Force Mentale apporte aux participants un mode de réflexion axé sur le développement continu de son potentiel et à long terme. La prise de conscience de ses forces, tant mentales que physiques, permet de développer les capacités insoupçonnées qui résident en chaque personne et qui, une fois découvertes, permettent leur amplification et leur application.



Les apports pour le sport



Comme chacun le sait, «le succès commence dans la tête» et ceci prévaut particulièrement dans l'univers du sport. Visualisation de l'objectif, déclenchement des forces intérieures et libération de l'énergie au moment «T»... ni avant, ni après.

Les 7 apports pour le sportif:

Construire sa «bulle» mentale pour le jour de la compétition.

Apprendre à visualiser ses objectifs.

Créer une relation symbiotique entre le physique et le mental.

Se soustraire de la crainte de l'échec.

Accroître son pouvoir de concentration.

Renforcer l'esprit d'équipe par le développement de la confiance.

Démultiplier sa combativité et sa détermination.

En finalité, le succès sportif dépend de la faculté individuelle de faire abstraction de l'environnement «polluant» et de focaliser ses énergies sur l'instant présent en visualisant les opportunités qui se présentent afin de les exploiter de manière optimale. Ceci prévaut aussi bien pour le sport individuel que pour le sport d'équipe.



«Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites !»

Félix Leclerc



Méthodes de formation

Comment nous entraînons-nous?

Uniquement par des mises en situation, grâce à une formation interactive parsemée d'exercices exclusifs et d'expériences hors du commun.

Chaque jour, 4 événements majeurs en relation avec les thèmes développés s'ancreront définitivement dans l'esprit des participants.

Comment cela ne se passera-t-il certainement pas?

Au travers de monologues ésotériques ou par la transmission de théories «sèches» et ennuyeuses.



«Les plus nobles principes du monde ne valent que par l'action !»

Général Charles de Gaulle

Stratégies mentales en communication

«Maîtrisez l'art de la communication
persuasive»

«Cette étape n'est pas impérative pour accéder
aux formations Force Mentale»



Concept

Améliorer de manière significative nos processus de communication et développer l'écoute interactive.

Créer les fondations pour accéder au processus de la démarche «Force Mentale».

Accroître la connaissance de soi et développer l'empathie.

Comprendre le fonctionnement de nos stratégies mentales en communication.

Comprendre le fonctionnement et les structures du conscient et de l'inconscient.

Comprendre le rôle des émotions, comment elles se créent et comment les gérer.

Adopter la notion de «référentiel» pour une communication efficace.

Objectifs pratiques

Acquérir des outils de communication efficaces.

Adopter un langage commun et compréhensible pour notre environnement.

Développer et pratiquer le feedback en toutes situations.

Eviter les conflits et les malentendus

Devenir plus tolérant envers soi-même et envers les autres.

Apprendre à s'exprimer de manière non agressive.

Apprendre à se remettre en question.



Apprendre à décoder une communication interpersonnelle.

Affûter sa faculté d'observation et d'écoute.

Interpréter les différents comportements précurseurs d'une mauvaise communication.

Contenu de la formation

Extrait du contenu:

- la structure mentale de l'Être humain.
- les différents états de l'inconscient.
- la force de l'inconscient.
- fonctionnement du dialogue intérieur (DIC).
- le rôle des émotions.
- les différents vecteurs de la communication.
- la notion et l'utilisation du référentiel.
- la pratique du feedback.
- les différentes personnalités qui nous gouvernent.
- le message «je».

«La qualité de notre communication est déterminée, non par la manière dont nous disons les choses, mais par la manière dont elles sont comprises »

Force Mentale 1

«Libérez vos forces intérieures !»

Concept

D'avantage d'énergie et de plaisir dans toutes les situations de la vie.
Saisir le facteur de chance dans une dynamique de changement.

Prendre la mesure de notre force inconsciente et en vivre ses effets

Démontrer par des faits que notre pensée consciente ou inconsciente interagit directement sur nos comportements et donc sur nos résultats.

Visualiser ses objectifs pour les atteindre pleinement

Apprendre à focaliser nos différents potentiels par le biais de la technique de la visualisation positive et de pouvoir les déclencher au moment «T».

Identifier et comprendre les processus qui nous gouvernent

Savoir identifier et interpréter les différents comportements (micros et macros), et apprendre à les modifier en fonction de nos objectifs par la recherche du principe causal.

Détecter les différents éléments environnementaux qui freinent notre évolution

Réaliser une visualisation des expériences, en identifier les valeurs acquises à notre propre développement et annihiler les processus négatifs.



Objectifs pratiques

Consolidation et renforcement de la confiance en soi

Reconnaître les valeurs fondamentales de notre vie personnelle en tant qu'élément fondateur de notre confiance.

Encouragement de la confiance en soi comme condition de base pour augmenter nos performances relationnelles.

Acquérir l'art du «lâcher prise».



Augmenter la conscience personnelle dans les chances à saisir.

Acquérir l'art de la pensée consciente et positive.

Acquérir l'art d'une pensée plus consciente en termes de chances.

Acquérir l'art de voir dans les changements des chances et de nouveaux challenges.

Résoudre les tâches quotidiennes avec une créativité et une mobilité intellectuelle accrues.

Renforcer la créativité et la flexibilité dans les entretiens de vente, dans l'élaboration de projets ou dans les processus externes et internes de motivation.

Renforcer la résilience face aux sollicitations de la vie professionnelle et privée.

Renforcer sa propre résilience dans toutes les situations de la vie pour atteindre ses objectifs tout en augmentant sa qualité de vie et son efficacité personnelle.



Contenu de la formation

Extrait du contenu:

Identifier et faire disparaître les inhibitions et blocages.

Ancrer des images d'objectifs positifs par des exercices de visualisation.

Changement = processus d'apprentissage = chance.

Technique mentale d'ancrage en vue d'un rendement constant.

Confiance en soi.

Se concentrer sur l'essentiel - base d'un rendement maximum.

Comment éveiller son originalité propre de manière à être heureux et à réussir sur le long terme.

Apprendre le sang-froid, même lors de challenges importants.

«On ne peut marcher en regardant les étoiles lorsqu'on a un caillou dans son soulier».

Force Mentale 2

«S'engager dans l'engagement»



Concept

Se créer un environnement propice à la libération des compétences personnelles et professionnelles en considérant la notion de changement comme un événement positif à exploiter.

Le stress : s'en faire un allié !

Identifier les différents types de stress puis reconnaître les facteurs générateurs (psychologiques, physiologiques, endogènes et exogènes)

Utiliser le stress comme vecteur de créativité et de motivation.

Créer l'harmonie entre le mental et le physique

Le concept «énergie» régit l'univers comme l'atome et crée ainsi l'équilibre universel. Au même titre, savoir gérer «ses énergies» contribue largement à la fusion du corps, du mental et des émotions pour (re)trouver son équilibre et son plein potentiel.

Extérioriser ses émotions pour développer la notion de respect envers soi-même

Reconnaître les émotions comme élément moteur de la gestion de nos motivations et de nos frustrations.

S'engager dans l'engagement...

Instaurer le changement comme seule alternative positive à l'évolution durable, s'engager réellement et respecter ses décisions.



Mettre en oeuvre.

Savoir passer du «plan» à la «planification» et à la «réalisation» de ses propres engagements.
Se respecter soi-même en respectant ses propres engagements

Contenu de la formation

Extrait du contenu:

Identifier les générateurs de stress.

Apprendre à gérer son stress et en faire un allié.

Évacuer son stress physique et mental.

Les outils du développement de l'écologie personnelle.

Évaluer ses énergies et les rééquilibrer.

Ressentir, reconnaître et accepter ses émotions.

Reconnaître le changement comme une chance d'évolution.

Se positionner dans les processus de changement.

Respecter et mettre en oeuvre ses propres engagements.

Objectifs pratiques

Se faire du stress un allié et non un ennemi.

Identifier les différentes phases du stress.

Reconnaître mes comportements dans ces différentes étapes.

Considérer le stress comme élément de créativité.

«Un esprit libre dans un corps saint».

Ritualiser les comportements favorables à un équilibre entre le mental et le physique.

Acquérir des outils pour équilibrer les énergies physiologiques propices à un développement harmonieux et productif.

« Ce n'est pas la force qui réalise de grandes choses, mais la persévérance ».

Les formateurs en Suisse

Jean-Maurice HENZER

Diplômes fédéraux de chef de vente, de conseiller de vente et Certificat FSEA de formateur d'adultes, actif dans la formation depuis 1993 dans les domaines de la vente, du management et du team building, 16 ans d'expérience de vente au service externe et comme chef de vente, formateur et coach professionnel en communication, vente et management depuis l'an 2000.



langue d'intervention : français



langue d'intervention : français

Marc SCHMITT

Diplôme de technicien en marketing, Brevet Fédéral de Formateur pour adultes, Diplôme de Chef de Projet et Management. Plus de 20 ans d'expériences dans le domaine de la vente interne et externe. Actif dans la formation depuis 1993, dans les secteurs vente et communication, du management et du team building.

Roger JAGGI

Diplôme fédéraux de chef de vente et de coordinateur de vente. Cycliste professionnel durant 2 ans puis 16 années au service de différentes entreprises comme représentant, chef de vente puis directeur d'une entreprise dans le domaine de l'automation durant 5 ans. Formateur professionnel en entreprises dans les domaines de la communication, de la vente et du management depuis 2003.



langue d'intervention : suisse-allemand et allemand

La société Henzer & Partenaires

Henzer & Partenaires Sàrl a été fondée le 11 juillet 2000 à Vulliens, sur le haut plateau du Jorat vaudois par Jean-Maurice Henzer.

Henzer & Partenaires est une société spécialisée dans la formation des ressources humaines dans les domaines de la vente, de la communication, du management, du développement personnel, de l'innovation et du développement de l'esprit d'équipe. Elle fonctionne en réseau de compétences et est active sur tout le territoire suisse.

Par sa particularité d'innover sans cesse sur la base de cahiers des charges précis, elle élabore et réalise des programmes d'actions et de formations qui ont fait d'elle l'une des sociétés les plus innovantes du marché. De cette manière, ses clients ont pu profiter du large spectre de compétences que constitue le réseau Henzer & Partenaires.

Tous les partenaires et intervenants sont des praticiens confirmés dans leurs domaines et dans le domaine de la formation d'adultes.

Les méthodes utilisées sont variées et toujours adaptées au cas particulier de chaque client (Séminaires, coaching, serious-games, ludo-formation, workshop, activités extérieures, analyses et tests on-line, technique hors du commun, moyens audio et audiovisuels, théâtre d'entreprise, projets d'entreprise, etc...)

Les mots clés sont: innovation, performance et plaisir
Henzer & Partenaires: pour agir et non réagir!



Henzer & Partenaires possède son propre centre de formation au plein coeur de la Suisse Romande

«La raison d'une organisation est de permettre à des gens ordinaires de faire des choses extraordinaires».

Peter Drucker

Vos notes personnelles



Henzer & Partenaires Sàrl
ch. Champ du Faug 9
CH - 1085 Vulliens
tél. +41 (0)21 903 45 70
fax. +41 (0)21 903 46 11
info@henzer.ch
www.henzer.ch