

Conférence de Paul Henri de le Rue

De l'émotion à la performance

Challenge sportif ou objectif professionnel.....finalement quelle différence ?

Quelle que soit la difficulté elle peut tous nous tétaniser. Quelle que soit notre force le mur peut nous faire peur. Paul-Henri de la Rue, médaillé olympique de Snow Board Cross, par le biais de sa carrière de sportif de haut niveau vous fera vivre avec passion, simplicité et humour, ses expériences qui auraient pu le bloquer mais qu'il a su dépasser. Il décortiquera avec pédagogie et joie de vivre le chemin complexe des émotions qu'il faut savoir gérer pour aller au succès.

Le conférencier :



Paul-Henri de le Rue, dit Polo, a mené une carrière de sportif de haut niveau au sein de l'équipe de France de ski pendant 15 ans. Champion du monde junior, 3 participations aux JO, médaillé de bronze à Turin en 2006, 5 podiums de championnat du monde. Il a dû faire face à de très nombreuses blessures, souvent graves, dans un sport de combattants demandant aussi beaucoup de finesses techniques et de réflexions stratégiques. Il met maintenant ses compétences à la disposition des entreprises pour faire passer sa recette de la réussite basée sur la maîtrise des émotions !!!

Sa devise ? « Pour atteindre la lune il faut viser les étoiles » ☺



le programme :

Avez-vous des rêves ? Comment se sont ils construits ? Que mettez vous en place pour les réaliser ? Mais avez-vous des peurs aussi ? Comment les combattez-vous ? C'est l'heure du premier pas dans le vide. Vous suivez l'ami Polo ?

Edgard Gropiron, un autre passionné olympique des sports de glisse, dit :

« La fatalité n'existe que lorsque nous sommes immobiles face à nos peurs ».

Polo, totalement en phase avec cette affirmation, va vous emmener beaucoup plus loin en vous expliquant comment en sortir.

A quels évènements, quels contextes, êtes-vous confronté régulièrement ?

Quelles sont les émotions engendrées par ses évènements ?

Comment faites-vous pour les utiliser à bon escient ?

En faisant régulièrement des parallèles entre sa vie de sportif et la vie en entreprise Polo vous expliquera que : « Un stimulus déclenche une émotion.....Je la maîtrise, elle me motive je ne la maîtrise pas, elle me bloque »

Au travers de vidéo de ses courses vous comprendrez ce qu'est un comportement constructif ou un comportement destructeur engendré par une émotion. Il vous démontrera ce qu'est la spirale de la performance et vous comprendrez que cette spirale est sans arrêt confrontée aux doutes légitimes qui peuvent nous habiter tous.

En s'appuyant sur ses succès et sur ses échecs il vous expliquera comment être plus fort que ses doutes, qui devancent souvent le stress, et dont il faut savoir sortir autrement que par la fuite ou l'immobilisation.

Vous découvrirez finalement que, depuis le début, il parle d'Intelligence Émotionnelle, il parle des Valeurs profondes qui nous habitent tous, il jongle avec tous ces concepts et surtout.....il sait nous les transmettre pour notre plus grande réussite à nous aussi.

Merci Polo !!!

