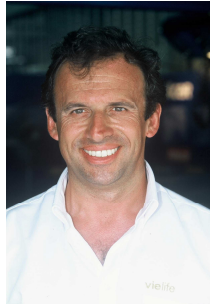


# François DUFOREZ



**François DUFOREZ** est fondateur de VIELIFE et expert majeur sur le thème de la performance du facteur humain en sport extrême. Initiateur des programmes développés par VIELIFE au service de grands groupes internationaux (Sanofi Aventis, Cap Gemini, Unilever), il intervient comme Consultant pour des Comités de Direction sur les transferts d'expérience entre les deux mondes : sportif et professionnel. En 2007, François DUFOREZ fonde l'**European Sleep Center** chargé de la prise en charge des troubles du sommeil et de la vigilance pour le grand public, les entreprises et les sportifs professionnels. Depuis plus de 20 ans, il dirige de nombreux projets de recherche biomédicale dans le monde de la F1 (préparateur d'Alain Prost), de l'Espace, de la voile (Vendée Globe, Route du Rhum), lors de la préparation des Jeux Olympiques ou de Championnats du Monde.

## Programme Kilimandjaro

### **RYTHME DE VIE ET EFFICIENCE DU DIRIGEANT**

**MARDI 22 MAI 2012**

**8 h 30 - 17 h 30 - Vichy Spa Hôtel Les Célestins - Vichy (03)**

Les nouvelles technologies ont modifié comme jamais les environnements de travail en dilatant le temps comme l'espace. Le facteur humain devient le facteur limitant et nous sommes condamnés à progresser.

Le maintien de notre énergie personnelle (physique et mentale) devient clé pour notre efficacité professionnelle au service d'un collectif. Comme chez les sportifs, il existe des principes permettant de gérer cette énergie avant une épreuve, pendant l'épreuve et surtout après. Savoir recharger ses batteries individuellement, c'est aussi augmenter les chances de réussite d'un projet collectif notamment sur le long terme.

#### **Introduction :**

- Présentation des analogies monde de l'espace/sports technologiques/monde de l'entreprise.
- Expériences de rythme de vie et performance managériale de la part des participants.
- Enseignements des 20 dernières années sur l'évolution du facteur humain (vidéo de référence : processus d'adaptation en situation opérationnelle, le cas du pilote de F1).
- Qualité de vie au travail : les déterminants.
- Le point sur les expériences à l'étranger.
- Le point sur la situation en France : stress au travail, éléments de réponse (vidéo d'entreprise : le cas RENAULT).

#### **5 POINTS CLES « MAITRISE DE L'ENERGIE » :**

1. Activité physique et cerveau : comment cultiver la plasticité neuronale ou l'activité physique comme activateur cérébral.
2. Nutrition et performance intellectuelle : la diététique du cerveau. Débriefing 1<sup>ère</sup> partie, exposition de problématiques individuelles.

Vidéo d'organisation en environnement extrême : SSA (Station Spatiale Orbitale).

3. Maîtrise des rythmes veille/sommeil : applications individuelles et collectives avec exercices pratiques (vidéo de situation suite à un problème opérationnel).
4. Comportement individuel : cas concrets du navigateur en situation difficile et enseignements (vidéo : exemples et nécessité du débriefing).
5. Culture des réseaux dans une équipe, rôle du manager à la fois en tant que valeur d'exemple et de détecteur de sujets potentiellement à risque (vidéo : le pit-stop en F1 : cas concrets de management d'équipe).

#### **Synthèse et évaluation de la formation.**

**A l'issue de cette journée de formation**, vous aurez acquis les premiers réflexes de dirigeants face à des contraintes associant rythmes de vie et efficacité que vous pourrez mettre en application pour vous-mêmes ou vos équipes.

■ **La compétence des dirigeants, condition nécessaire de la performance de l'entreprise** ■

**LES SOMMETS DES DIRIGEANTS**

36-38 avenue du Général de Gaulle - 03100 MONTLUCON - Téléphone : 04 70 02 27 80 Télécopie : 04 70 02 27 85