IFBD
Institute for Business Development

2026

Apprenez à gérer votre énergie, votre résilience et votre performance

L'athlète d'entreprise

Considérer la performance comme un athlète en gérant activement ses ressources énergétiques pour atteindre des objectifs professionnels et personnels.

> Vous comprenez les différentes formes d'énergie (physique, émotionnelle, mentale, et spirituelle) et comment les équilibrer.

> Vous adoptez des habitudes de haute performance pour une meilleure résilience face aux défis.

> Vous appliquez des pratiques de régulation et de récupération, essentielles pour maintenir un leadership inspirant.

Sous la direction experte de :

Melanie Mc Cluskey
Formatrice & consultante en Leadership
L&AD

>>> **IFBD.BE** /
Efficacité personnelle

Pourquoi ce programme ?

Il est devenu essentiel pour les leaders de savoir gérer leur énergie et leur performance comme des athlètes d'entreprise, afin de maintenir une productivité durable, de mieux faire face aux défis complexes et de rester inspirants pour leurs équipes. **En devenant un athlète d'entreprise vous vous donnez les moyens de ...**

... être performant de manière durable en prévenant l'épuisement.
En tant que leader, vous êtes souvent soumis à une pression constante et à des journées de travail intenses. Comme les athlètes, vous devez gérer votre énergie de manière proactive pour éviter l'épuisement. En adoptant des pratiques de récupération, de gestion de l'énergie et d'optimisation des efforts, vous pourrez maintenir un rythme durable sur le long terme.

... améliorer votre prise de décision.
Une énergie bien gérée permet aux leaders d'être plus clairs et lucides dans leurs décisions. En étant attentifs à votre état physique et mental, vous pourrez éviter les décisions impulsives ou mal réfléchies.

... mieux vous adapter à un environnement complexe.
Les leaders doivent être toujours plus agiles et capables de s'adapter rapidement. Une bonne gestion de l'énergie vous permettra d'être plus flexible et créatif face aux défis, car vous disposerez des ressources mentales et physiques nécessaires pour analyser des situations complexes et proposer des solutions innovantes.

... inspirer vos équipes.
Un leader énergique et équilibré devient un modèle pour ses équipes. Les collaborateurs observent et imitent souvent le comportement de leur leader, et en voyant un manager qui gère son énergie avec discipline et intention, ils sont encouragés à en faire de même.

... renforcer votre résilience personnelle et organisationnelle.
Un leader résilient est un pilier pour l'organisation. En prenant soin de votre propre résilience, vous renforcerez également celle de votre équipe, rendant l'organisation mieux préparée à affronter des crises.

... équilibrer votre vie professionnelle et personnelle.
La gestion de l'énergie permet aux leaders de mieux équilibrer leur vie professionnelle et personnelle. Comme les athlètes qui savent s'arrêter pour récupérer, vous donnerez priorité à votre bien-être physique et mental, ce qui est crucial pour votre longévité en entreprise.

La formatrice

Melanie Mc Cluskey est une formatrice et consultante en leadership avec une expertise exceptionnelle acquise au cours de plus de 30 ans de carrière dans des rôles stratégiques au sein de grandes entreprises et de cabinets de conseil renommés. Consultante chez L&AD, elle se concentre sur le développement du leadership, la gestion de l'énergie et la transformation organisationnelle, aidant les entreprises à aligner leurs équipes sur des objectifs significatifs et durables.
Auparavant, elle a été Executive Director au sein des People Advisory Services d'EY, où elle a supervisé des initiatives stratégiques en gestion du changement, développement des talents et transformation culturelle.
Chez AGILE Maker, en tant qu'Associate Partner, elle a introduit des approches basées sur l'intelligence collective et l'autonomie pour réinventer la performance des entreprises. Son expertise s'est également développée en tant que Group Brand & Reputation Manager chez KBC, où elle a redéfini l'identité de marque et mis en place des stratégies de gestion de la réputation.
Melanie a également travaillé chez Belgacom (Proximus Group), où elle a occupé des postes de direction tels que Vice President Executive Advisory Services, accompagnant la direction générale dans la définition et la mise en œuvre de stratégies d'entreprise clés, et Director Internal & Corporate Communications, où elle a élaboré le premier plan de stratégie de réputation pour l'entreprise.
Au fil de sa carrière, Melanie a acquis une solide expertise dans la gestion de projets complexes, le développement des talents, et l'animation d'initiatives de changement culturel.
Animée par une passion pour le leadership authentique, Melanie aide aujourd'hui les leaders à devenir des modèles inspirants, en mettant l'accent sur la résilience, la gestion de l'énergie et la performance durable, afin d'aligner les individus et les équipes sur leur plein potentiel.

Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler. En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: **dirk@ifbd.be**.

Programme du cours

Ce programme se concentre sur la gestion de l'énergie, la résilience et la performance durable, éléments centraux de l'approche du Corporate Athlete (concept inspiré du Livre "The Power of Full Engagement" (également connu sous le concept du Corporate Athlete) de Jim Loehr et Tony Schwartz.)

MODULE 1 – LES BASES DE L'ÉNERGIE : COMPRENDRE LA GESTION ÉNERGÉTIQUE

- **Objectif** : Comprendre le modèle de gestion de l'énergie en quatre dimensions proposé par Loehr et Schwartz.
- **Contenu** :
  - Introduction aux quatre dimensions de l'énergie : physique, émotionnelle, mentale, et spirituelle.
  - Le concept de pleine énergie (full engagement) comme un état où toutes ces dimensions sont alignées pour atteindre des performances optimales.
- **Résultat attendu** : Les participants comprennent où ils perdent le plus d'énergie et où ils doivent concentrer leurs efforts pour progresser.

MODULE 2 – GESTION DE L'ÉNERGIE PHYSIQUE : LA FONDATION DE LA PERFORMANCE

- **Objectif** : Apprendre à gérer l'énergie physique par des pratiques d'hygiène de vie inspirées des athlètes.
- **Contenu** :
  - Importance de la nutrition, du sommeil, et de l'activité physique pour maintenir des niveaux d'énergie physique.
  - Techniques de respiration et d'exercices courts pour optimiser son niveau d'énergie en journée.
  - Exemples pratiques : les routines d'échauffement mental et physique des athlètes.
- **Résultat attendu** : Les leaders identifient des routines simples et concrètes pour gérer et renouveler leur énergie physique tout au long de la journée.

MODULE 3 – GESTION DES ÉMOTIONS ET FOCUS MENTAL : CLÉ DE LA PERFORMANCE SOUS PRESSION

- **Objectif** : Développer des compétences de gestion émotionnelle et de concentration pour une meilleure résilience et prise de décision.
- **Contenu** :
  - Stratégies pour maintenir des émotions positives et éviter les émotions drainantes qui affectent les performances (stress, colère, etc.).
  - Techniques de focus et d'ancrage mental : visualisation, affirmation, et auto-motivation.
  - Le concept d'espace de récupération mentale pour relâcher la pression.
- **Résultat attendu** : Les participants intègrent des pratiques de régulation émotionnelle pour maintenir leur calme et leur focus, même sous pression.

MODULE 4 – ALIGNEMENT SPIRITUEL : DONNER DU SENS ET RENFORCER SON ENGAGEMENT

- **Objectif** : Explorer comment les valeurs personnelles et le but peuvent nourrir un engagement profond et durable.
- **Contenu** :
  - L'énergie spirituelle comme source de motivation : comprendre ce qui nous inspire et comment cela se traduit dans nos actions.
  - Importance de l'alignement avec les valeurs personnelles pour rester motivé et inspirant.
  - Définir son "Pourquoi" (Why), en écho à la notion de "higher purpose" dans le modèle Corporate Athlete.
- **Résultat attendu** : Les leaders repartent avec une vision claire de ce qui les motive profondément et de comment cela peut nourrir leur engagement et celui de leurs équipes.

Timing

08.30	Accueil - café
09.00	Début du cours (présentation du formateur)
12.30	Déjeuner
17.00	Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

L'athlète d'entreprise

2026

> Date & lieu du cours : veuillez visiter notre site **www.ifbd.be**
> Frais de participation : € 795 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

Par e-mail :
info@ifbd.be

cliquer ici

Par notre site :
ifbd.be

cliquer ici

Par code QR :

Téléphone :
00 32 10 20 89 90

Pour plus d'informations sur votre inscription...

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **€ 795 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.
Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation
Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 95 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.
Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : **www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.**

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page **www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations pratiques** pour toutes nos modalités.