

CAPTAIN* : un programme à destination des C-LEVEL

CAPTAIN* : 9 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT

PAR LES ÉQUIPES PEGASUS LEADERSHIP

POUR RENFORCER LA PERFORMANCE & LA SÉRÉNITÉ DU NOUVEAU DIRIGEANT... ET DE SES ÉQUIPES !

- Se préparer mentalement et physiquement pour rester efficace dans la durée & « muscler son jeu » quand c'est nécessaire
- Faire face à la solitude du Décideur : responsabilité, biais décisionnels, courage, choix
- Gagner en autonomie pour fixer soi-même le **CAP** et les objectifs : les siens, ceux de son équipe, ceux de sa BU/Direction
- Prendre en compte et anticiper les évolutions de son business et de son écosystème
- Tester et trouver sa propre posture de Leader pour optimiser le fonctionnement de son équipe de direction : laisser faire, faire faire, faciliter, embarquer et motiver



*CAPTAIN - Capitaine de Vaisseau dans la Marine Française : niveau d'expertise et d'ancienneté à qui l'on confie le commandement des bâtiments de combat les plus complexes (porte-avions, sous-marins nucléaires, frégates de haute mer)

Nos convictions

- **Les sujets à maîtriser** : Métabolisme – Mental – Méthode – *Mindset* - Visualisation (*Personal Purpose*)
- **La façon de les aborder** : De la théorie pour comprendre la science derrière la performance durable - De l'entraînement pour tester réellement la mise en œuvre - Du RETEX pour progresser - De l'échange et de l'ouverture pour motiver et ancrer

Nos intervenants

- Une équipe opérationnelle : anciens commandants des Forces Spéciales de la Marine, techniciens spécialisés issus des commandos Marine, experts en techniques d'optimisation du potentiel
- Une équipe de coachs spécialisés : C-Suite Advisors, Coachs certifiés, experts en tests psychométriques, Préparateurs Mentaux
- Des intervenants et des grands témoins : sommeil, nutrition, récupération et gestion du stress, neurosciences, business, sport de haut niveau, art, officiers généraux

UN CAMPUS D'EXCEPTION EN BRETAGNE

POUR DES SÉMINAIRES EN PRÉSENTIEL

« DÉCALÉS » ET « IMMERSIFS... »

- Un environnement hors norme pour créer un « esprit de promotion » et les conditions du succès du programme
- Un lieu permettant de réellement s'entraîner et de se tester pour passer de la théorie à la pratique puis au retour d'expérience et ancrer durablement les apprentissages
- Un campus facilitant la déconnexion, la concentration sur l'essentiel et le partage d'expérience entre dirigeants



LE PROGRAMME CAPTAIN

1. ÉTAT DES LIEUX : BILAN INDIVIDUEL & PREPARATION

- ✓ Questionnaire en ligne « The Inner Game » - Comprendre son état général : sommeil, stress, nutrition, mouvement & récupération, état d'esprit
- ✓ Test psychométrique en ligne type HOGAN LEADERSHIP FORECAST SERIES : Personnalité – Stress & Facteurs de Déraillement – Motivation – Prise de Décision
- ✓ Debriefing individuel et confidentiel (questionnaire & test) - 2h en visio
- ✓ Travail individuel : « Mon succès à 12 /18 mois : à quoi cela ressemble-t-il ? » (écriture du **CAP** à suivre tout au long du programme)
- ✓ Logbook personnel (journal de bord **CAPTAIN**)

2. IMMERSION & MISE EN ACTION : 3 SÉMINAIRES OFF SITE de 3 JOURS (60% d'activité pratique/terrain)

Campus PEGASUS - Base des sous-marins de Lorient – Bretagne Sud

- ✓ **Séminaire #1 – METABOLISME & MENTAL** : Comprendre les mécanismes biologiques créateurs et inhibiteurs d'énergie et de stress; leurs incidences sur la performance et la lucidité - Mises en situation individuelles « terrain » autour de la Prise de Décision, la Gestion des Inconforts et l'Optimisation du Potentiel – Exercices personnalisés de Préparation mentale du Dirigeant – Actualisation du **CAP** et des objectifs personnels à 3 mois
- ✓ **Séminaire #2 – METHODES & MINDSET** : Revisiter les théories des équipes à haute performance – Méthode PEGASUS WAR ROOM® – Mises en situation opérationnelle en équipe de pairs – Analyse de performance: le RETEX – Comprendre les postures de Leader / Manager / Coach / Chef – Approfondissement : Préparation Mentale – Ajustement du **CAP** et des objectifs personnels à 3 mois
- ✓ **Séminaire #3 – APPRENTISSAGES & PROJECTION** : Révision des apprentissages précédents (M⁴ : Mental, Méthodes, Mindset, Métabolisme) – Partage des progrès de chacun – Mise en situation complexe « Décider sous tension – Finalisation de la vision **CAP** à 1 an – Engagements et besoins pour parvenir au succès – RETEX final

3. INTROSPECTION & ANCRAGE : entre chaque séminaire, un échange individuel de suivi en mode « sparring partnership » et une incitation à un travail en triade entre les participants

Contacts



Jérôme Mandin

Directeur Général de Pégasus Leadership
Ancien Commandant du centre de formation des Forces Spéciales Marine
jerome.mandin@pegasus-leadership.com – 06 82 86 14 37



Benoit Auger

Président du cabinet SLABB
C-Suite Advisor, Coach diplômé & Préparateur Mental
benoit.auger@slabb.fr – 06 60 16 30 00