

## NOS RESSOURCES HUMAINES

### Une dimension ludique propice à la pédagogie du détour

Depuis 10 ans, nos intervenants proposent une approche différenciée basée sur le transfert de la performance du sport vers l'entreprise

### Nos sportifs

Le recours à des athlètes & entraîneurs du haut niveau pour les mises en situations sportives

### Une équipe dédiée à l'accompagnement de managers et dirigeants

Depuis 10 ans, nos coaches certifiés, préparateur mental et psychologue sont spécialistes dans l'accompagnement individuel et collectif

### Une bonne connaissance des métiers, des systèmes de management dans des environnements complexes

Une expérience opérationnelle solide acquise sur des postes de DRH en environnement Groupe (Safran, Shell, Altran)

## NOS ATOUTS



### Accessibilité

Les sites sont accessibles en transports en commun et facile d'accès par la route



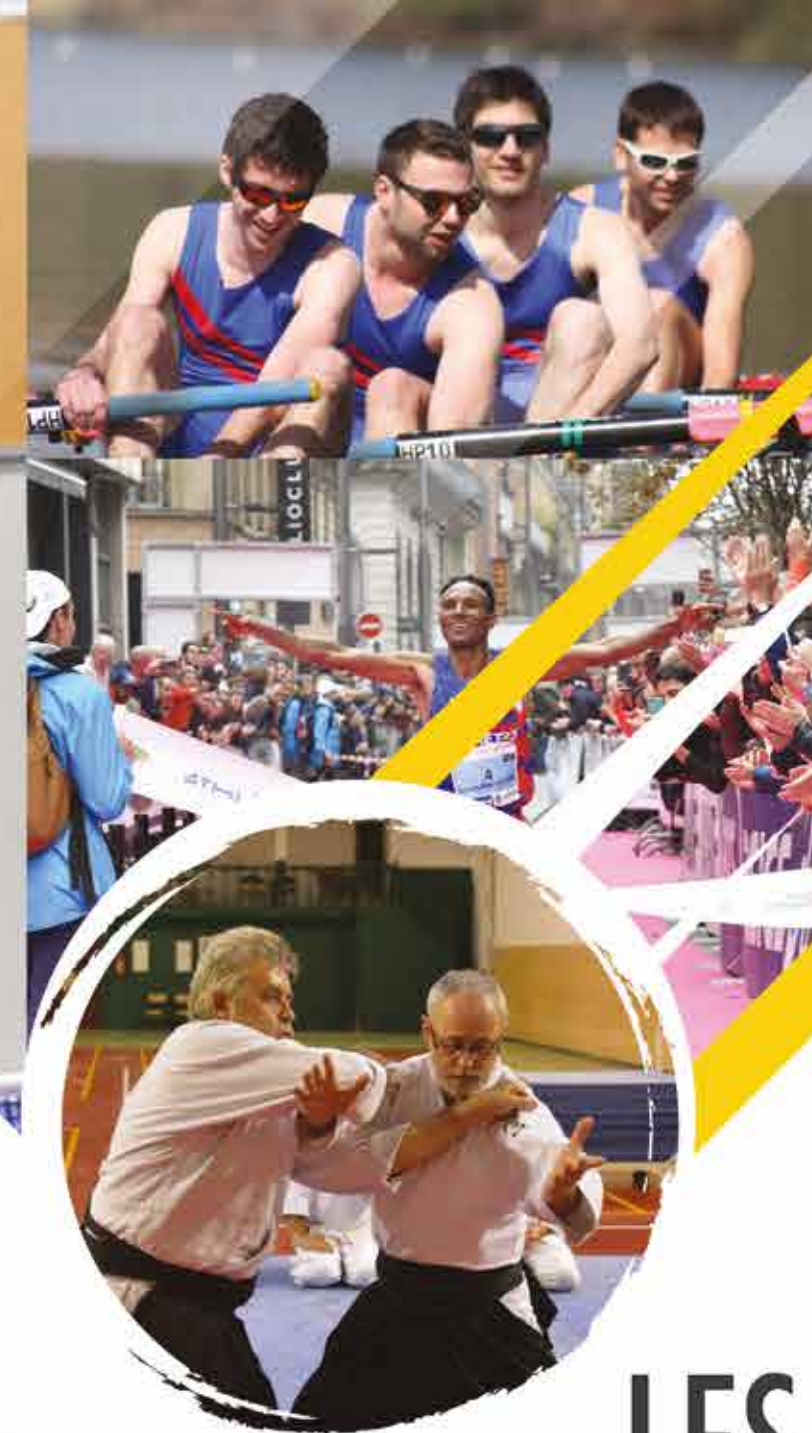
### Services

Nous pouvons vous proposer des prestations de restauration, navette de transports, réservation d'hôtel etc.

## NOS ATELIERS SPORTIFS & PÉDAGOGIQUES

NOUS VOUS PROPOSERONS LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN RELATION AVEC VOS OBJECTIFS PARMIS NOTRE LARGE PANEL DE 45 DISCIPLINES

- ESCALADE, EQUITATION
- AVIRON, CANOË-KAYAK
- JUDO, KARATÉ, SPORTS DE COMBAT, LUTTE
- TENNIS, PELOTE BASQUE, TENNIS DE TABLE, BADMINTON
- HOCKEY SUR GAZON, RUGBY, HANDBALL, BASKET, VOLLEY, FOOTBALL
- ESCRIME, TIR À L'ARC, BIATHLON, TIR SPORTIF
- YOGA, ZUMBA, PILATES, CIRCUIT-TRAINING, TAI-CHI, MARCHÉ NORDIQUE ET BIEN D'AUTRES DISCIPLINES SPORTIVES



## N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER

Vous désirez plus d'informations ou un devis pour un séminaire ?



### Contactez nous

Aurélien GUILMARD  
Directeur général de l'US METRO  
Mail : [directeur@us-metro.org](mailto:directeur@us-metro.org)  
Téléphone : 01 41 87 94 22  
Mobile : 06 14 74 02 52



### Notre Siège

10, avenue Raymond Aron  
92160 ANTONY



CapformanceRH  
CONSULTING

# LES SÉMINAIRES US MÉTRO

BY CAPPERFORMANCERH

NOTRE OFFRE DE SÉMINAIRES  
ET D'ACCOMPAGNEMENTS

# L'US MÉTRO, DU SPORT ET DU SAVOIR-FAIRE

L'US Métro et ses installations vous permettent d'accueillir :

Vos réunions et séminaires d'entreprise avec 4 salles disponibles

Vos activités physiques et sportives en autonomie ou encadrées par nos coaches diplômés

## NOS ÉQUIPEMENTS

À Paris :

- 1 salle de tennis de table dans le XI<sup>ème</sup>
- 1 gymnase multisports dans le XVIII<sup>ème</sup>

À Proximité de Paris :

À Antony :

- 2 gymnases
- 22 vestiaires accessible aux PMR
- 3 terrains football en herbe
- 1 terrain de rugby en herbe
- 1 terrain synthétique multisports
- 8 courts de tennis
- 1 trinquet pour la pelote basque
- 1 stand de tir sportif de 10 m et 25 m

Nos salles :

2 Salles de réception de 70 places assises chacune

2 Salles de réunion de 24 et de 16 places assises en configuration U avec tables donnant sur une terrasse de 70 m<sup>2</sup>

Toutes nos salles sont équipées de chaises, tables et disposées selon vos besoins avec un accès Wifi sécurisé, un rétroprojecteur et un paperboard.



En Seine-Saint-Denis :

Une salle de sport de Pantin dédiée à la lutte

Dans les Yvelines :

Un centre équestre de Maisons-Laffitte accessible PMR

Dans le Val de Marne :

Une base nautique de Joinville le Pont pour le canoë-kayak et l'aviron



# NOS TEAM BUILDING AVEC ATELIERS SPORTIFS BY CAPERFORMANCERH

## NOS FORCES

Nous modélisons la performance du sport de haut niveau et l'appliquons dans les pratiques managériales

Les interventions croisées d'acteurs du sports de haut niveau (entraîneurs et athlètes médaillés) et d'experts

RH pour transférer ces comportements dans l'environnement de travail

*Nous utilisons le sport comme support afin de débriefer et atteindre l'objectif fixé par l'entreprise*

« S'INSPIRER DU SPORT POUR CREER UN MANAGEMENT GAGNANT ! »

1<sup>er</sup> EXEMPLE DE SÉMINAIRE

Programme sur 1 jour

## Mental & bien-être au travail

*Pensées positives, gestion du stress & de l'énergie*

### LES OBJECTIFS

- Renforcer votre mental
- Mieux gérer vos ressources (émotions positives, confiance, points forts...)
- Améliorer votre bien-être au travail

### MATIN

1. Réveil musculaire & pédagogique
2. Installer l'état d'esprit de la performance à travers l'analogie au sport de haut niveau
3. La stratégie des points forts pour ancrer vos réussites
4. La gestion de l'énergie & des émotions pour optimiser son potentiel

### ATELIER SPORTIF & PÉDAGOGIQUE

- Atelier lutte
- Prise de conscience à partir des vidéos d'entraîneurs & de sportifs de haut niveau
- Apports théoriques et vidéos
- Interviews de professionnels & animation par coaches & psychologue pour mieux gérer ses émotions

### APRÈS-MIDI

1. Mise en situation sportive pour mettre en pratique les clés dispensées le matin
  - Pensées positives
  - Gestion des temps forts & des temps faibles
  - La technique de l'ancrage & du feedback
2. Focus sur le levier Mental
  - Se mettre dans ses meilleures dispositions mentales pour gérer les situations professionnelles à enjeux
  - Prise de conscience de l'influence de la pensée sur les émotions et les comportements

### 3. Transposition dans la pratique professionnelle

#### ATELIER SPORTIF & PÉDAGOGIQUE

- Au choix : Tir à l'arc, tir à la carabine, escrime, yoga
- Apports théoriques animés par un préparateur mental et un psychologue
- Exercice réflexif sur sa pratique et les actes de changement à mettre en place
- Auto-positionnement pour identifier ses points forts à travers les 6 leviers de la performance



2<sup>ème</sup> EXEMPLE DE SÉMINAIRE  
Programme sur 1 jour

## Leadership & cohésion d'équipe

*Aligner ses équipes autour d'une vision et d'une ambition partagée*

### LES OBJECTIFS

Vous donnez les clés pour :

- Définir votre style de leadership
- Désigner votre vision & susciter l'appropriation des équipes
- Ajuster votre capacité impact & de changement

### MATIN

1. Réveil musculaire & pédagogique
2. Identifier les 5 rôles du managers Leader

#### ATELIER SPORTIF & PÉDAGOGIQUE

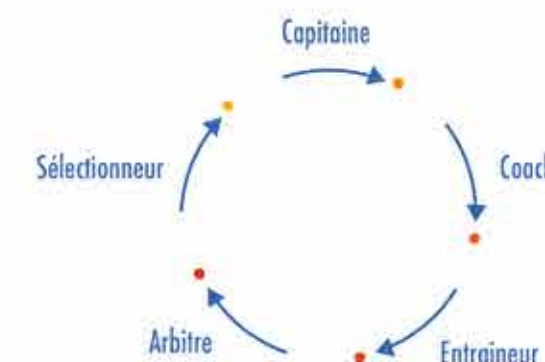
- Atelier basket, jeu de réception du ballon & synchronisation à l'autre
- Prise de conscience à partir des vidéos d'entraîneurs & de sportifs de haut niveau
- Apports théoriques réalisés par des coaches professionnels & formateurs en management

### APRÈS-MIDI

1. Mise en situation sportive pour mettre en pratique les clés dispensées le matin
  - Donner la vision & définir des objectifs Individuels et collectifs
  - Ajuster son leadership en fonction de chaque situation de jeu L'art de faire des feedbacks stimulants et apprenants
2. Les clés de l'efficacité collective
  - De la coopération vers la synergie
  - Mettre la performance individuelle au service de la performance collective

#### ATELIER SPORTIF & PÉDAGOGIQUE

- Au choix : aviron, basket ou foot
- Animation assurée par des sportifs de haut niveau & des formateurs et coaches qui nourrissent les observations de terrain par des méthodes & modèles du management
- Exercice réflexif & passage à l'action : établir sa feuille de route, définir vision, ambition & mission



## NOS PROPOSITIONS DE SÉMINAIRES

Formule Séminaire en Autonomie

- Accueil du public (boissons, collation, petit-déjeuner, brunch...)
- Mise à disposition de nos installations sportives et son matériel
- Mise à disposition de nos salles de réunion et de réception
- Ateliers sportifs et pédagogiques encadrés

Formule Séminaire encadrée by CAPERFORMANCERH / USMT

- Team Building avec des intervenants spécialisés dans l'accompagnement individuel et collectif
- Salle de réunion et réception
- Installations sportives et le matériel
- Ateliers sportifs et pédagogiques encadrés