

Avec de l'Audace, tout devient possible !



Conférences
&
Séminaires

**Comment améliorer la performance individuelle
et collective de vos collaborateurs ?**

S'inspirer de l'ultra-trail, une école de l'audace

Contexte

Dans un monde de plus en plus complexe et instable qui nécessite adaptabilité, réactivité, créativité, résistance au stress... les managers sont amenés à faire évoluer leur manière de penser et d'agir... les ultra-trailers peuvent les y aider !

Démarche

- > **Méthode** : analyser l'enjeu et les situations auxquels doit faire face un ultra-trailer, présenter et comprendre les moyens qu'il met en pratique pour relever des défis a priori impossibles et atteindre ses objectifs.
- > **Objectif** : amener les dirigeants et managers à s'approprier certains facteurs clés de succès de l'ultra-trailer.

Public concerné

- > Chefs d'entreprise
- > Cadres dirigeants
- > Managers
- > Commerciaux

Objectifs

- > Se libérer de ses appréhensions et ses blocages
- > Etre conscient qu'on a en soi des ressources inestimables
- > Identifier et intégrer les conditions du succès
- > Apprendre à mieux se connaître et à être en résonance avec soi-même

Public concerné

- > S'affranchir de ses a priori afin de réfléchir différemment
- > Prendre du recul pour mieux agir
- > Consolider ses compétences en essayant de mieux se connaître
- > Avoir une meilleure emprise sur ses actions
- > Se focaliser sur son objectif
- > Apprendre à gérer son stress et à contrôler ses émotions
- > Identifier des solutions afin de débloquer des situations complexes
- > Encourager l'esprit d'équipe et la solidarité

LE CONSULTANT



Fondateur de Thomas Legrain Conseil en 2007, il a travaillé en France et à l'international pour les AGF et le Crédit Suisse First Boston, avant de rejoindre le Boston Consulting Group.

En avril 2000, il a créé Coach'Invest, holding d'investissement dans les sociétés small & midcaps, qu'il dirigea jusqu'en 2007.

Diplômé de l'ESSEC, Thomas Legrain est titulaire d'un DEA de Finance de marché et Gestion bancaire à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne et d'un Diplôme d'Université Analyse des Menaces Criminelles Contemporaines à l'Université Paris 2 Panthéon-Assas. Il est membre qualifié de l'Institut des Actuaire Français.

Thomas Legrain est auditeur de la 64ème session nationale « Politique de défense » de l'IHEDN ainsi que de la 27ème session nationale « Sécurité et Justice » de l'INHESJ.

En 2003, il a créé le Club de l'Audace, club de réflexion qui compte 150 membres et qui réunit chefs d'entreprise, professionnels du conseil, hauts fonctionnaires et journalistes une fois par mois autour d'une personnalité pour débattre d'un sujet d'actualité.

Il est membre de l'Association Rénovons Le Sport Français.

Il a été Président de l'Association des anciens élèves du lycée Hoche à Versailles entre 2014 et 2018 et Vice-président de l'Association des Diplômés du Groupe ESSEC entre 2001 et 2005.

Thomas Legrain est l'auteur du guide du Routard de l'Intelligence Economique.

Il est chevalier de l'ordre national du Mérite et colonel de la réserve citoyenne de l'armée de l'air.

LE TRAILER



Marathons

- > Amsterdam : 2003
- > Berlin : 1999
- > Genève : 2013
- > Lausanne : 2008
- > Londres : 1999
- > Marrakech : 2009
- > Mont-Saint-Michel : 2015
- > New York : 1998
- > Paris : 2003

Ultra-trails

- > 80km du Mont-Blanc (80km, 6000m D+) : 2014
- > 6000D (65km, 4000m D+) : 2011, 2012, 2014, 2015, 2016
- > Ardennes Mega Trail (93km, 4800m D+) : 2017
- > Diagonale des Fous (150km, 9000m D+) : 2009
- > Ecotrail de Paris Ile-de-France (80km, 1500m D+) : 2011, 2014, 2016, 2017, 2019
- > Endurance Trail (100km, 4800m D+) : 2016
- > Fusion Race (431km, 11200m D+) : 2019
- > Grand Raid 6666 (119km, 7000m D+) : 2017
- > Grand Trail du Saint-Jacques (70km, 2500m D+) : 2012, 2013, 2014
- > Marathon des Sables (250km, 5 étapes) : 2009, 2013
- > SaintéLyon (72km, 1730m D+) : 2010, 2012, 2014, 2015, 2016
- > Spine Race (431km, 11200m D+) : 2020
- > Tor des Géants (340km, 31000m D+) : 2018
- > Trail du Fornet (40km, 3000m D+) : 2018
- > Trail du Sancy (60km, 3350m D+) : 2013
- > Ultra Marin (177km, 1054m D+) : 2013
- > Ultra-Trail de Côte-d'Or (105km, 3500m D+) : 2011
- > Ultra 6000D (110km, 5800m D+) : 2010
- > UTCV (180km, 3700m D+) : 2019
- > UTMB (170km, 10000m D+) : 2010

- > **Durée** : 1/2 journée ou 1 journée
- > **Tarif** : 1 400 € HT la 1/2 journée - 2500 € HT la journée