

Avec Xavière-Lise BON

Vice Championne du Monde de Karaté, coach et consultante

Lundi 29 septembre 2008 à 18h30 au Press Club, 8 rue Jean Goujon Paris 8^{ème}



A cinq ans, le tempérament passionné de Xavière-Lise BON la guide vers ses premiers choix : **le Karaté et la guitare classique.**

C'est donc tout naturellement qu'elle suit ses études *au conservatoire de Metz*, tout en menant conjointement une carrière d'athlète de haut niveau durant 10 ans et intègre le pôle France de l'*INSEP* à Paris.

Un titre mondial en karaté viendra couronner 25 ans de compétition. Dans le même temps, elle est **diplômée du conservatoire en guitare classique** et obtient son *Capes de lettres modernes à la Sorbonne*.

Elle enseignera dans un collège de banlieue parisienne classé PEP IV (prévention violence et zone difficile), mais aussi en université et pour adultes en cours du soir.

Aujourd'hui, riche de ses expériences, elle met ses compétences au service des entreprises en tant **que coach, consultante et conférencière.**

De la Performance à l'excellence

Atteindre la performance au plus haut niveau n'est pas le résultat d'un don ou d'un concours heureux de circonstances ... c'est un véritable **cheminement à parcourir.**

Au travers d'un regard détourné par le sport, Xavière-Lise nous parlera de l'importance cruciale des phases antérieures à l'action sans lesquelles cette performance ultime est impossible :

- la qualité de la préparation,
- la rigueur et les processus de l'entraînement,
- l'évaluation des difficultés,
- la mise au point de la meilleure tactique...

Durant sa présentation, Xavière-Lise témoigne du fait que **la victoire s'apprend** et que **la défaite se programme.** Elle nous livre les différentes phases qui l'ont conduite au changement radical de sa vision du monde et de son approche du travail:

- du défi au plaisir
- de l'obéissance à la discipline
- de l'individu ordinaire à l'acteur extraordinaire
- de l'excellence opérationnelle à « l'autrement attitude ».

Xavière-Lise expliquera comment pour passer du bon niveau au très haut niveau, elle a dû **transcender la malédiction** de la compétence et adopter un système écologique lui permettant de **performer sur la durée.**

Agenda de la conférence :

- Accueil à partir de 18h
- Cocktail à 20h30

Participation aux frais :

25 euros TTC (pour la réservation de la salle et le cocktail)