



## **'High performance at work' : Greatness begins beyond your comfort zone**

Als manager moet je je comfortzone durven verlaten. Goed leiderschap is gebaat bij out-of-the-box-denken. Cedric Dumont leert u hoe dat kan, want niemand tast meer de grenzen af van wat mogelijk is dan hij. In zijn keynotes, seminaries en trainingsprogramma's gebruikt Cedric technieken uit extreme sporten en de prestatie psychologie om te leren focussen en berekende risico's durven nemen. Met zijn inzicht en ervaring leert Cedric hoe managers hun mensen beter kunnen motiveren, nauwer leren samenwerken en open staan voor verandering.

Hij maakt zijn programma's op maat van de behoeften van de klant. Naargelang zijn vraag werkt hij één of meer thema's dieper uit. Het zijn er voornamelijk drie: 'Be Inspired', 'Be a Leader' en 'Be Connected'.

### **Be Inspired:**

Als het over engagement gaat overloopt hij via zijn eigen job, de verschillende niveaus waarop iemand zich kan/moet engageren voor zijn job. Het gaat uiteraard over fysieke paraatheid, nogal evident als je hem bezig ziet. Maar het gaat ook over het evenwicht vinden met privéleven, negatieve emoties kunnen controleren en loslaten, optimisme, de mentale kracht om eigen prioriteiten te leggen, en het spiritueel engagement, om met jezelf in het reine te blijven. Verder gaat om de connectie tussen topsport, risico omgevingen en ondernemen. Hoe kan je een growth mindset binnen je organisatie ontwikkelen? Hoe kan je angst en stress overwinnen en gebruiken als drijfveer. Hoe kan je beter presenteren op momenten dat het echt belangrijk is en een duidelijke purpose vinden voor optimale prestaties, maar ook geluk op het werk?

### **Be a leader:**

Self-leadership draait rond het bewuster worden van wat men kan, om betere keuzes te maken en betere resultaten te krijgen. Het is belangrijk dat men falen kan aanvaarden en gebruiken. Change management is al even inherent aan zijn sport. Het volstaat dat het weer verandert, en alles verandert. Hoe schat hij zelf de risico's in? Hoe gaat hij er mee om? Dan komt het vertrouwen op eigen skills naar boven, het durven verlaten van de comfortzone, het overwinnen van angst, voor de hiërarchie en voor jezelf. Want 'change is the only constant', zeker als je tussen hemel en aarde zweeft.

### **Be connected:**

Ook voor team dynamics is de ervaring van een extreme atleet een eindeloze bron van inspiratie. Eigenlijk hangt zijn leven af van het vertrouwen dat hij in zijn team kan/moet stellen. Positieve communicatie, gedeelde doelstellingen en visie, waterdichte afspraken en inclusief denken zijn voor alle managers de sleutels tot succes. Dan wordt een team meer dan de som van de groepsleden.

Zijn programma's-op-maat leiden tot duurzame en concrete resultaten. Ze bieden bedrijfsleiders en personeelsleden een nieuwe kijk op productie, innovatie en succes.

## **Create Flow before burning out! Finding the Higher You!**

Cedric Dumont kan je helpen een burn-out te vermijden. In deze keynote toont Cedric je hoe je een burn-out kan herkennen en voorkomen door weerstand, betrokkenheid en positieve rituelen te creëren en zo een zekere flow te triggeren. Eenvoudige maar zeer effectieve strategieën om stress te beheeren en om positieve gevoelens, optimisme, efficiënte communicatie en creativiteit te ontwikkelen. De beste versie van jezelf vinden, motivatie transformeren naar inspiratie en je hogere zelf terugvinden.