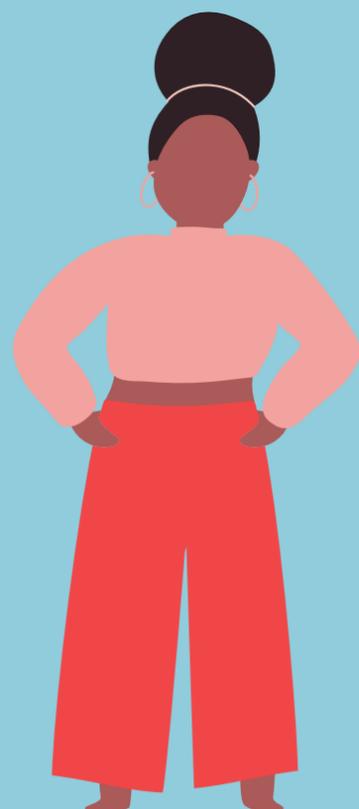


Pourquoi adopter le "power posing" ?



Le power posing est une posture affirmée. Le fait de « s'étendre », « prendre de la place » (spreading) est une expression universel du pouvoir humain et animal

Comment ça marche ?

Le power posing permet une diminution du taux de cortisol (hormone du stress) et une augmentation de la testostérone (aide à se sentir puissant et fort)

Mais aussi...

Faire quelque chose que l'on aime à l'échauffement a des résultats similaires car permet un sentiment de contrôle (permet de se mettre dans le bon état d'esprit)

Prends la pause...

Notre langage non verbal influence les autres mais aussi nos sentiments (ici on peut « duper » notre corps)

Comment ?

Donc sur la ligne de départ, en entrant sur le terrain ou avant un moment important, prenez la pause de votre super héros préféré !

C'est prouvé...

2 minutes de power posing permet d'augmenter les performances en internalisant des sensations de valorisation, d'importance (empowerement)

Basé sur les travaux de Amy Cuddy et Steve Magness

