



Kit Symons et Holly Sedlacek

Les équipes de direction peuvent être très performantes sur le plan technique tout en échouant aux moments décisifs. La pression met en évidence le fossé qui sépare la façon dont les dirigeants pensent se comporter de leur comportement réel, ainsi que la différence entre une équipe dont les membres se tolèrent mutuellement et une équipe dont les membres se font confiance. La plupart des programmes de développement se contentent de mettre en pratique des modèles ; rares sont ceux qui développent la palette émotionnelle dont un dirigeant a besoin lorsque les plans tournent mal.

Kit Symons et Holly Sedlacek aident les équipes de direction à développer la confiance et la richesse émotionnelle qui distinguent les groupes fonctionnels des équipes hautement performantes, en s'inspirant du football de haut niveau et de la psychologie organisationnelle.

biographie de Kit Symons et Holly Sedlacek 2026

Pourquoi les entreprises font appel à Kit Symons et Holly Sedlacek

- Un véritable double regard sur la performance sous pression. Un ancien international gallois et entraîneur de Fulham travaille aux côtés d'une psychologue organisationnelle agréée, dans le cadre d'une session animée à deux voix.
- Le sport sert d'illustration. Symons s'exprime depuis les vestiaires d'un club de Premier League, et Sedlacek traduit ce qui s'y passe à travers une approche psychologique compréhensible pour un conseil d'administration.
- Un contenu qui va au-delà des clichés sur les sujets avec lesquels les équipes de direction se débattent en silence : le syndrome de l'imposteur au niveau de la direction, la gestion de l'échec en public et le coût émotionnel des transitions.
- Des formats adaptés à différents publics : discours de motivation, conversation informelle, masterclass et coaching d'équipe de suivi via « Know Your Pace ».

Faits marquants de sa biographie

- Kit Symons : 36 sélections avec le Pays de Galles ; plus de 100 apparitions en championnat avec Portsmouth, Manchester City et Fulham.
- Kit Symons : entraîneur de Fulham depuis octobre 2014 ; assistant de Chris Coleman au sein de l'équipe nationale du Pays de Galles depuis janvier 2012.
- Holly Sedlacek : Master en psychologie industrielle et organisationnelle

DISPONIBLE POUR

- Intervention
- Masterclass

IES THÈMES D'INTERVENTION DE KIT ET HOLLY

- Culture organisationnelle
- Intelligence émotionnelle
- Performance optimale

LANGUES: Anglais

; coach certifiée ICF ACC.

- Holly Sedlacek : certifiée Hogan, EQi 2.0, DiSC et en analyse transactionnelle.
- Holly Sedlacek : plus de 14 ans d'expérience dans la formation et le développement des talents dans les secteurs du conseil, de l'assurance et de la gestion d'actifs avant de fonder Know Your Pace.
- Co-fondateurs de Know Your Pace, un cabinet de coaching en leadership basé à Londres qui travaille avec des dirigeants du monde du sport et des affaires.

Biographie

Les équipes de football d'élite ne se construisent pas uniquement grâce au talent. Elles se construisent en fonction de la manière dont un groupe gère la semaine suivant un mauvais résultat, le joueur qui perd sa forme, la conversation dans les vestiaires que personne ne veut avoir. C'est le même terrain sur lequel évoluent les équipes de direction, et c'est là que Kit Symons et Holly Sedlacek interviennent.

Symons a passé plus de deux décennies dans le football professionnel, avec plus de 300 apparitions en championnat à Portsmouth, Manchester City et Fulham, et 36 sélections avec le Pays de Galles. Il a ensuite entraîné Fulham et la sélection nationale galloise aux côtés de Chris Coleman. Il s'exprime avec l'expérience du vestiaire.

Sedlacek apporte la discipline qui rend les enseignements du sport transposables. Elle est titulaire d'un master en psychologie industrielle et organisationnelle, d'une certification de coaching ICF, ainsi que de certifications Hogan, EQi 2.0, DiSC et en analyse transactionnelle. Avant de fonder Know Your Pace, elle a passé 14 ans dans le développement des talents et du leadership dans les secteurs du conseil, de l'assurance et de la gestion d'actifs.

Ensemble, ils travaillent avec des équipes de direction sur les aspects de la performance qui figurent rarement dans un organigramme : le sentiment d'appartenance, le doute de soi, la gamme des émotions, ce qui se passe après une erreur. Le format est délibérément à deux voix, un praticien et une psychologue dans la même pièce, et c'est cette structure qui permet à une session de dépasser le stade de l'anecdote pour aboutir à un changement de comportement.

Principaux thèmes d'intervention

- Le leadership résilient face à l'adversité
- Les équipes hautement performantes
- Culture d'appartenance
- Capacité émotionnelle en matière de leadership
- Connexion authentique et confiance
- Doute de soi et syndrome de l'imposteur chez les cadres supérieurs
- Apprendre de ses erreurs et de ses échecs
- Le processus émotionnel lié aux transitions professionnelles et organisationnelles

Idéal pour

- Les équipes de direction et les séminaires hors site des cadres supérieurs
- Les DRH et les responsables RH qui investissent dans le développement du leadership

- Les managers d'équipes soumises à des enjeux importants et à une surveillance étroite
- Les organisations sportives et de performance qui s'intéressent au leadership et à la culture

Résultats attendus

- Une meilleure compréhension de la manière dont le comportement des individus et des équipes évolue sous pression, et des mesures à prendre pour y faire face.
- Un vocabulaire pratique pour aborder les aspects émotionnels du leadership : confiance, sentiment d'appartenance, échec, transition.
- Un point de référence commun permettant aux équipes de direction de discuter de la performance sans recourir aux clichés du sport ou aux lieux communs sur le bien-être.
- Des outils issus de cadres psychométriques reconnus (Hogan, EQi 2.0, DiSC) qui s'intègrent aux programmes de leadership existants.

Kit Symons et Holly Sedlacek's 2026 talks & ; topics

Instaurer une culture d'appartenance

Comment les dirigeants créent des équipes où chacun s'investit pleinement plutôt que de se contenter de remplir un rôle.

Points clés à retenir :

- À quoi ressemble concrètement le sentiment d'appartenance au sein d'une équipe hautement performante
- Dans quels cas les dirigeants envoient-ils involontairement des signaux d'exclusion
- Mesures concrètes permettant de changer rapidement l'ambiance au sein d'une équipe

Un leadership résilient face à l'adversité

Diriger quand les résultats, la réputation ou le plan A ont disparu.

Points clés à retenir :

- La différence entre résilience et endurance
- Comment le sport de haut niveau gère les mauvaises semaines, et ce que cela signifie pour le monde des affaires
- Les habitudes de récupération qui préservent la qualité des décisions

Faire face au doute de soi et au syndrome de l'imposteur

Une discussion franche sur le doute au sein des échelons supérieurs, où il se manifeste et comment les dirigeants y font face.

Points clés à retenir :

- Pourquoi le syndrome de l'imposteur s'intensifie souvent avec l'ancienneté
- Les schémas qui bloquent les dirigeants
- Le langage et les pratiques qui permettent d'atténuer ce sentiment sans le nier

Constituer des équipes hautement performantes

Qu'est-ce qui distingue une équipe compétente d'une équipe qui dépasse régulièrement les attentes ?

Points clés à retenir :

- Les comportements qui se développent au sein des équipes d'élite
- Comment la confiance se construit et se brise au rythme des activités hebdomadaires
- Les comportements des dirigeants qui fixent le plafond des performances de l'équipe

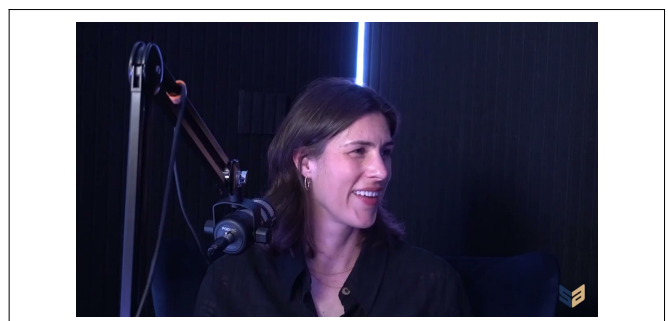
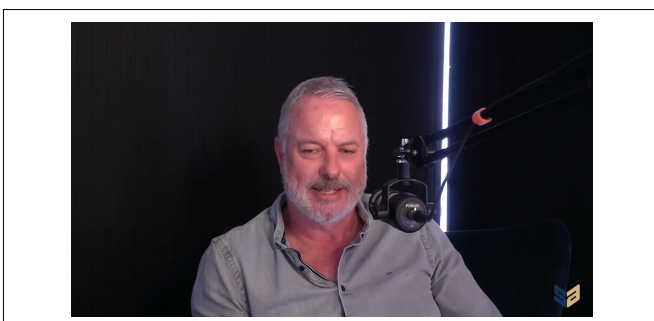
Gérer l'aspect émotionnel des transitions

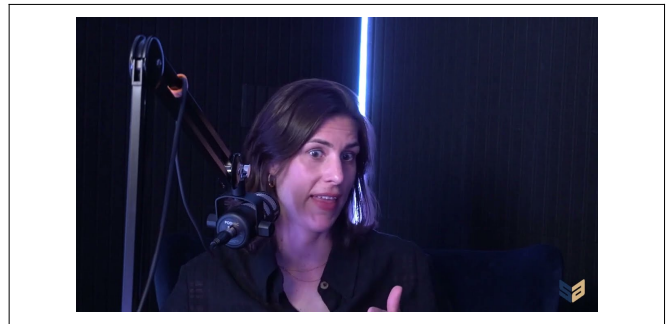
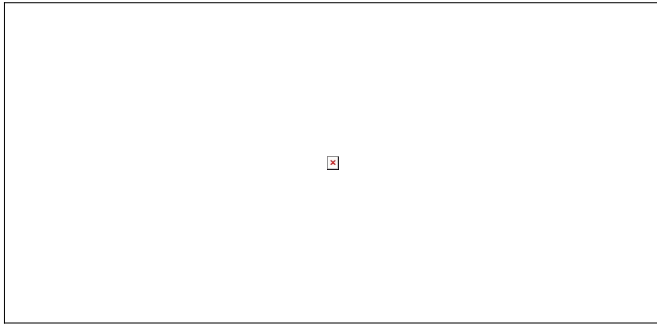
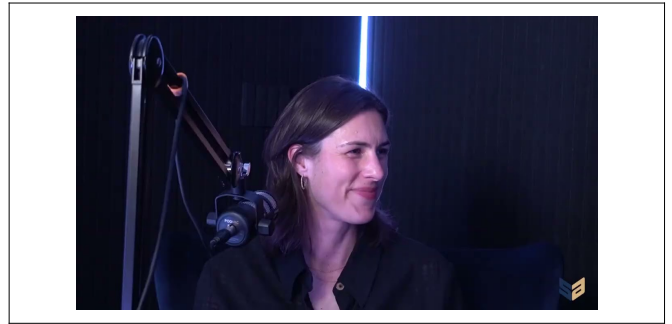
Accompagner vos collaborateurs, et vous-même, lors de changements de poste, de restructurations et de réorientations professionnelles.

Points clés à retenir :

- Les étapes émotionnelles prévisibles d'une transition
- Comment les dirigeants accélèrent ou ralentissent le processus
- Que dire quand il n'y a rien de clair à dire

Kit Symons et Holly Sedlacek's Videos





Ce que disent les clients de Kit Symons et Holly Sedlacek

Un grand merci pour cette analyse passionnante, captivante et pleine de perspicacité sur la confiance en soi et le syndrome de l'imposteur. Comme vous l'avez constaté, la participation a été très forte, ce qui montre clairement que ce sujet a trouvé un écho auprès du public ; il ne fait aucun doute que vos connaissances leur auront été très utiles.

Lisa Bartley
Directeur, Deloitte

« Know Your Pace » a animé une session à la fois instructive et captivante. Kit et Holly nous ont donné un véritable aperçu de la manière de constituer des équipes performantes et dotées d'une grande intelligence émotionnelle. Une approche pratique, claire et très efficace.

Allan Dunne

Joueur de football professionnel et entraîneur, Millwall

Kit et Holly s'inspirent du sport de haut niveau, de la psychologie et du coaching pour proposer des sessions dynamiques et concrètes, riches en stratégies de leadership pratiques. Leur approche est authentique, stimulante et profondément humaine : elle vise à libérer le plein potentiel de chacun face à une pression réelle.

Mhorag Dhoig

Responsable des carrières des anciens élèves | Centre des carrières, London Business School