

Formation

Mobiliser son énergie au quotidien

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tout collaborateur souhaitant mobiliser ses énergies pour être serein et efficace au quotidien

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Se connecter à soi et à son environnement

Prendre conscience de son corps, Etre à l'écoute de ses besoins physiologiques, S'approprier les notions d'agilité et d'équilibre, Aiguiser sa capacité d'observation et d'écoute, Se détendre en relâchant le mental pour favoriser la qualité de présence.

2. Rendre sa relation aux autres plus fluide

Adopter une posture juste par rapport à la situation, Augmenter sa réceptivité à l'autre, S'affirmer en souplesse en étant attentif à la « forme ». Allier son mental, sa volonté propre et ses émotions, Agir en congruence : « faire ce qu'on dit et dire ce que l'on fait »,

3. Mieux gérer son stress en gérant son énergie

Détecter la nature de son énergie à un instant donné, identifier son état. Ajuster sa jauge d'énergie en fonction des enjeux présents et à venir, Se connecter aux sensations de bien-être, Se dynamiser et s'auto-motiver, Retrouver de la sérénité et se ressourcer.

4. Développer sa flexibilité face aux changements

Prendre conscience de ses émotions et/ou de ses tensions et les accepter comme telles, Discerner ses marges de manoeuvre de ce qui ne peut être changé, Diminuer ses propres crispations pour préserver son énergie, Adopter la « juste posture » entre action et réflexion, dynamisme et sérénité.

5. Vers une « énergie durable »

Prendre soin de son énergie en respectant ses limites personnelles, et celles des autres, Augmenter dans la durée ses capacités de discernement et de prise de recul, Introduire une dose de passion dans son activité !
Établir son plan de développement personnel.

Objectifs

- Identifier ses sources et pertes d'énergies
- Développer son énergie physique et mentale pour gagner en performance et mieux gérer les périodes de stress
- Appliquer les méthodes du lâcher-prise, savoir restaurer son énergie et se ressourcer pour mieux repartir de l'avant

Modalités pédagogiques

- Expérientiel : pratique de mouvements en individuel, en binôme et en groupe,
- Débriefs et échanges entre participants,
- Transposition dans l'environnement de chacun,
- Utilisation de techniques de créativité.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

17-18 mars 2025

7-8 avril 2025

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/mobiliser-son-energie-au-quotidien>