



Optimiser son énergie pour prendre soin de soi et des autres

Réf : 10009-M10H



Présentiel

Organisation et fonctionnement

Durée : 1.5 j (10 heures)

Nombre de stagiaires maximum : 10

Nombre de modules : 2

Horaires :

- Module 1 (7h) 9h-12h30 et 13h30-17h00
- Module 2 (3h) 9h-12h00 ou 14h00-17h00

Le module 2 est distant de plusieurs semaines par rapport au module 1, et prend la forme d'un retour d'expérience entre participants, enrichi d'échanges avec le formateur.

Lieu de formation : chez le client (intra)

Modalité : en présentiel

Indicateur de résultat : taux de satisfaction moyen des stagiaires : 4.62 / 5 (janv 2023)

Tarif Intra : donnée client

Modalité et délai d'accès : suite à votre préinscription à la formation, il existe un délai moyen de mise en œuvre de 15 jours.

Accessibilité :



Nous contacter 30 jours avant afin d'organiser au mieux la formation

Public visé et pré-requis

Public : managers

Pré-requis : aucun

Objectif général

Optimiser son énergie pour prendre soin de soi et des autres

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Identifier ses moteurs comportementaux
2. Optimiser son équilibre de vie
3. Découvrir le modèle de l'énergie humaine à 4 dimensions et gérer ses ressources au quotidien
4. Identifier le fonctionnement de ses collaborateurs
5. Partager les actions managériales impactant positivement ses collaborateurs



Programme pédagogique

1. Identifier ses moteurs comportementaux

- Le périmètre de la formation
- Le questionnaire sur les drivers
- Le stress et les ajustements comportementaux

2. Optimiser son équilibre de vie

- Les 3 sphères de vie
- Les ajustements pour soi ou les autres

3. Découvrir le modèle de l'énergie humaine à 4 dimensions et gérer ses ressources au quotidien

- Le modèle à 4 dimensions : Physique, Emotionnel, Mental, Spirituel (Sens)
- Les 5 principes de l'énergie et les 8 profils énergétiques
- Le questionnaire SEKI© individuel et les recommandations individuelles
- L'outil météo de l'énergie
- La Feuille de route personnelle

4. Identifier le fonctionnement de ses collaborateurs

- Les signaux faibles
- Le profilage des collaborateurs selon les modèles précédents
- La cartographie des forces et points de vigilance

5. Partager les actions managériales impactant positivement ses collaborateurs

- Le partage de réflexions sur les actions managériales positives au quotidien
- La feuille de route personnelle / collaborateurs

Moyens pédagogiques et techniques

Pédagogie :

Exposés théoriques, test de connaissance initial, tableaux blancs, études de cas, vidéos, travail en sous-groupes avec classes scindées, QCM formatifs, échanges entre pairs et/ou avec le formateur.

Technique :

Ordinateur multimédia connecté à internet, logiciels de signature dématérialisée, logiciel d'évaluation des acquis, logiciel d'évaluation de satisfaction de la formation à chaud et à froid.

Moyens d'encadrement

Le formateur ou la formatrice en charge de l'animation de la formation, détient une expérience professionnelle significative en entreprise et est expert(e) dans les approches QVT et RPS et gestion de l'énergie. Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle, ainsi qu'à la convocation.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution : le suivi est assuré par la signature électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.

Appréciation des résultats : effectué en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, un questionnaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid quelques mois après la formation pour les stagiaires. Il sera également remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.