



# Optimiser son énergie pour prendre soin de soi et des autres

Réf : 10009 (OPCARE)



Présentiel

## Organisation et fonctionnement

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Nombre de stagiaires maximum** : 10

**Horaires** : 9h-12h30 et 13h30-17h00

**Lieu de formation** : chez le client

**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 son profil d'énergie et optimiser ses ressources sur le long terme
5. Développer sa vigilance pour prendre soin de soi et de 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  
L'outil météo de l'énergie  
Les recommandations générales pour préserver sa santé  
La mise en place d'une routine personnelle

### 4. Identifier son profil d'énergie et optimiser ses ressources sur le long terme

Questionnaire SEKI© individuel  
Les 8 profils énergétiques  
Quizz sport de haut niveau, art, entreprise  
Identification des recommandations qui correspondent à son profil individuel  
Les 5 piliers de la récupération  
La Feuille de route personnelle

### 5. Développer sa vigilance pour prendre soin de soi et des autres

La vigilance du manager, attitude responsable pour soi et les autres  
La cartographie de l'équipe et les signaux faibles  
La feuille de route personnelle

## 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.