

SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE
91190 GIF-SUR-YVETTE
Email : contact@syprium.fr
Tel : 0619956285



FORMATION

“ Diriger sans s'épuiser : l'énergie comme levier de performance durable ”

Présentation :

Gérer une entreprise, c'est décider, avancer, tenir, souvent sous pression, et parfois en s'oubliant soi-même. Et pourtant, votre énergie conditionne directement votre capacité à durer, à rester lucide et à prendre les bonnes décisions.

Dans un contexte de pression constante, la qualité des décisions dépend du niveau d'énergie disponible.

- ➔ Cette formation vous permet de comprendre, réguler et piloter votre énergie pour rester lucide et performant dans la durée.

Référence : 12009-D7H

Durée : 7 heures (1 jour)

Prix : 750€ HT / stagiaire

Profils des apprenants

Dirigeant(e)s et entrepreneur(e)s

Prérequis

Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter au moins 15 jours avant le début de la formation pour étudier tout aménagement).

Qualité et indicateurs de résultats

Disponible sur le site syprium.fr

Objectif général

Piloter son énergie pour durer et décider avec justesse

Objectifs pédagogiques

1. Identifier les facteurs qui dégradent la lucidité et la qualité des décisions sous pression
2. Réguler son état interne en situation de stress
3. Piloter son énergie pour maintenir un niveau de performance durable
4. Identifier les pertes d'énergie impactant la performance individuelle et collective
5. Élaborer un plan d'action pour durer sans s'épuiser

Contenu de la formation

SYPRIUM | 2 ROUTE DE LA NOUE GIF-SUR-YVETTE 91190 | Numéro SIRET : 84780894600010 |

Numéro de déclaration d'activité : 11910856391 (auprès du préfet de région de : IdF)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



1. Identifier les facteurs qui dégradent la lucidité et la qualité des décisions sous pression

- La spécificité du rôle de dirigeant-e sous pression
- Les moteurs comportementaux et leurs impacts sur les décisions
- Les effets du stress sur la lucidité et la qualité des arbitrages
- Auto-diagnostic (questionnaire comportemental)

2. Réguler son état interne en situation de stress

- Fonctionnement du système nerveux en contexte de pression
- Identifier ses signaux faibles (fatigue, tension, surcharge)
- Techniques de régulation : respiration, recentrage, récupération
- Mise en pratique sur situations concrètes

3. Piloter son énergie pour maintenir un niveau de performance durable

- Le modèle des 4 dimensions : physique, émotionnelle, mentale, sens
- Comprendre sa “météo énergétique”
- Les profils énergétiques (SEKI©)
- Recommandations individualisées

4. Identifier les pertes d'énergie impactant la performance individuelle et collective

- L'organisation et les systèmes générateurs de fatigue
- Les moteurs et freins énergétiques dans l'entreprise
- L'impact sur les équipes et la performance collective
- Analyse de situations réelles

5. Élaborer un plan d'action pour durer sans s'épuiser

- Priorisation des axes de travail
- Définition d'actions concrètes
- Élaboration d'une feuille de route réaliste
- Engagement individuel

Organisation de la formation

SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE
91190 GIF-SUR-YVETTE
Email : contact@syprium.fr
Tel : 0619956285



Équipe pédagogique

Stéphane Fassetta est dirigeant d'entreprise, coach professionnel et préparateur mental spécialisé dans la gestion de l'énergie, du stress et de la performance sous pression.

Fort de plus de 20 ans d'expérience en environnement exigeant, notamment au sein de grands groupes internationaux, il accompagne aujourd'hui des dirigeants et des équipes à rester lucides, performants et durables dans leur rôle.

Son approche combine les méthodes de préparation mentale issues du sport de haut niveau et les réalités opérationnelles du monde de l'entreprise (QVCT/RPS, management, prise de décision).

Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle ainsi qu'à la convocation.

Moyens pédagogiques et techniques

- Quiz formatifs
- Travaux individuels ou en sous-groupes
- Travaux de groupe sur paperboard
- Partage d'expériences avec le formateur et entre stagiaires
-

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Le suivi est assuré par la signature manuscrite ou électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.
- L'appréciation des résultats s'effectue en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, à chaud via un questionnaire d'évaluation de la formation et à froid quelques mois après la formation pour le prescripteur. Pour les formations à distance, il sera remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.