

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

Réf : 10009 (OPCARE)



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 retex des participants au module 1, avec échanges avec le formateur.

**Lieu de formation :** chez le client

**Modalité :** en présentiel

**Indicateur de résultat :** taux de satisfaction moyen des stagiaires : NC

**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 des autres

## 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

### 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 mise en place d'une routine 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 du manager
- Retex des participants et échanges avec le formateur lors du module 2

## 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 :

Un smartphone afin de compléter en ligne le questionnaire d'évaluation des acquis et le questionnaire de satisfaction à chaud des stagiaires.



## 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 manuscrite ou 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. 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.