

# GÉRER SON ÉNERGIE : ÊTRE EFFICACE AU QUOTIDIEN

2 jours

## SE RESSOURCER ET GAGNER EN PERFORMANCE

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### IDENTIFIER LES SOURCES QUI ALIMENTENT L'ÉNERGIE DE CHACUN

- › Dépenser et récupérer son énergie : un besoin essentiel pour l'être humain
- › Les facteurs clés du développement de l'énergie humaine et les quatre sources d'énergie
  - physique
  - émotionnelle
  - mentale
  - spirituelle

#### Autodiagnostic : découvrir ses motivations

- › Les facteurs qui amenuisent l'énergie
  - les résistances au changement
  - les irritants chroniques
  - les croyances limitantes

#### Autodiagnostic : identifier ses sources personnelles de perte d'énergie et d'état de stress

#### RÉUSSIR EN SITUATION DE TENSION PROFESSIONNELLE

- › Gérer efficacement son temps pour gagner en temps et en productivité
- › Utiliser ses réussites pour retrouver son énergie positive

#### Cas pratiques tirés du champ professionnel des participants

#### RÉDUIRE LE STRESS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

- › Faire un arrêt sur image : observer la situation et prendre du recul
- › Identifier ses émotions et les utiliser pour gagner en efficacité
- › Sortir de la critique et gagner en objectivité

#### Cas pratique sur des situations émotionnelles difficiles

#### BÂTIR SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

- › Trouver un juste équilibre entre la dépense et le renouvellement d'énergie
- › Le modèle proactif pour créer ou se défaire de ses habitudes

#### Cas pratique : se défaire de ses agressions quotidiennes et évaluer ses responsabilités

- › Développer des moyens efficaces pour garder un niveau d'énergie optimal

#### Cas pratique : clarifier sa vision et ses valeurs

- › Créer des rituels d'énergie positive facilitant le changement

#### OBJECTIFS

- Identifier ses sources et pertes d'énergie dans la vie professionnelle.
- Utiliser des outils et découvrir de nouvelles pratiques pour restaurer son énergie.
- Se ressourcer pour préserver son énergie face au stress.
- Développer une stratégie personnelle pour mobiliser ses ressources.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation en développement personnel inédite et centrée sur le concept de l'énergie
- Un travail sur des situations concrètes et quotidiennes dans lesquelles les participants souhaitent être plus à l'aise

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public souhaitant développer et mieux utiliser son énergie

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation  
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

#### TARIFS

1 555 € HT - Réf : PNL-ENER

Validité : 30 juin 2025

#### PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :  
les 3 et 4 juillet 2025

Paris Montparnasse :  
les 16 et 17 décembre 2024  
les 20 et 21 mars 2025  
les 11 et 12 décembre 2025

