

ÉNERGIE

Gérer ses ressources intérieures

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

OBJECTIFS

1

Remettre de la légèreté et du plaisir dans sa vie

2

Savoir mobiliser son énergie pour la mettre au service de son projet

3

Prendre soin de soi et se libérer de la charge mentale

PRÉSENTATION

Pour s'épanouir au quotidien tout en étant efficace, il est primordial de savoir préserver ses ressources intérieures afin d'éviter l'épuisement et le burn out. Nous ne sommes pas des machines et malheureusement, nous avons tendance à l'oublier. Cette formation a pour but de vous apprendre à prendre soin de vous et de l'utilisation que vous faites de votre temps et de votre énergie.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure de conserver un niveau d'énergie adéquat pour allier plaisir, efficacité et disponibilité émotionnelle au quotidien.

PROGRAMME

- **Charge mentale** : qu'est ce que c'est ? Quels impacts sur votre niveau d'énergie physique, mentale et émotionnelle ? Comment s'en libérer ?
- **Fonctionnement optimal** : les besoins du cerveau et du corps.
- **"Mon bilan énergétique"** : les activités qui vous ressourcent et celles qui épuisent.
- **"Mon agenda idéal"** : allier plaisir et efficacité en respectant son rythme biologique.
- **"Surinvestissements émotionnels"** : sources d'épuisement et de pression.
- **"Pyramide exigence / moyens"** pour plus de sérénité et de réussite.
- **Bulles de respiration** : techniques psychocorporelles.



PUBLIC

Toute personne souhaitant être efficace sans sacrifier le plaisir dans sa vie tant professionnelle que personnelle.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.