



Formation sur mesure

**MOBILISER  
SON ÉNERGIE  
DANS LA DURÉE**

---

Sébastien Millécamps

Mars 2018

C'EST L'ÉNERGIE DES FEMMES ET DES HOMMES QUI  
FAIT MARCHER LES ENTREPRISES

**Les pieds sur terre**

séminaires - coaching - conférences - événements

[www.lpst.net](http://www.lpst.net)



## FORMATION SUR MESURE

# MOBILISER SON ÉNERGIE

---

### **Publics :**

Tout collaborateur désireux d'optimiser son énergie et sa performance ; au quotidien et dans la durée

### **Objectifs :**

- Bénéficier de clés très pratiques et directement applicables, pour bien gérer son énergie physique, psychologique et émotionnelle au travail
- Apprendre à libérer les tensions pour décupler ses performances. Se protéger lorsque cela est nécessaire
- Faire le lien entre équilibre personnel et efficacité professionnelle
- Permettre à chacun de tester une série de techniques et outils pratiques et concrets pour faire son choix et recharger ses batteries facilement
- Mieux comprendre son propre fonctionnement et déterminer des pistes personnelles d'évolution
- Vivre un moment de partage et d'écoute

### **Modalités :**

- 1 journée intensive
- Outils tête (mental), cœur (émotion), corps (action)
- Approche 100% opérationnelle : priorité à la pratique, partage d'expérience, clés opérationnelles,
- Exercices de mise en application immédiate
- Conseils personnalisés



## FORMATION SUR MESURE

# PRÉ-PROGRAMME

---

### INTRODUCTION

- Présentation des contours de la formation et de la pédagogie LPST : pratiquer, partager, progresser
- Les enjeux d'une bonne gestion de son énergie au travail . Viser la performance, en s'écouter soi
- Prise en compte des attentes des participants : formulation des objectifs de chacun.

### Clé n°1 – ENERGIE PHYSIQUE

SE PLACER DANS SON « PEAK STATE »

Comprendre ce qu'est l'énergie, la vitalité, la récupération optimale.

Comprendre comment recharger et gérer ses propres batteries.

La courbe énergétique de la gestion de son énergie.

### TP : « Réveil énergétique »

Les bons gestes et les bons réflexes pour prendre pleinement possession de son énergie à tout moment. Enchaînement original de mouvements simples à pratiquer pour mobiliser ses énergies en se libérant des tensions - Pratique collective

### Débriefing et éclairages techniques

Les points clés

Mise en commun

### Clé n°2 – LE STRESS

Comprendre le stress

Bon stress et mauvais stress, comment faire la part des choses.

Le stress et la pression professionnelle, attention à la surchauffe.

Les clés d'une bonne gestion du stress.

Les signes du burn out à connaître pour soi et pour les autres + comment les prévenir.



## FORMATION SUR MESURE

# PRÉ-PROGRAMME

---

### **Clé n°3 – LE STRESS RELATIONNEL**

Comment faire face et gérer le stress des autres au sein d'une équipe.

Détecter les signes clés et adopter la meilleure réponse avec des collaborateurs.

Identifier les trois modes de stress relationnel : fuite, lutte, inhibition.

### **Clé n°4 – INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET FORCES SIGNATURES**

Les clés des émotions

Comment optimiser les émotions positives

Connaître et utiliser ses forces signatures pour gagner en performance personnelle et professionnelle.

### **Clé n°5 – LES RELATIONS POSITIVES ET LE MODE APPRÉCIATIF**

Développer le mode ++ des relations positives au travail.

Utiliser les approches de l'appréciation positive pour dynamiser les équipes et optimiser le bien-être au travail

### **Clé n°6 – MINDFUL LEADERSHIP**

Comment lâcher prise et faire baisser la pression pour se ressourcer et optimiser sa concentration et la prise de décisions.

L'art de la Pleine Conscience au travail et de la cohérence cardiaque, des méthodes qui ont fait leurs preuves dans le monde entier.



## FORMATION SUR MESURE

# PRÉ-PROGRAMME

---

### **Clé n°7 – SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION**

Les secrets du sommeil flash

Les bonnes techniques à connaître pour récupérer efficacement et en très peu de temps.

### **Clé n°8 – LA BOITE À OUTILS « MOBILISER SES ÉNERGIES »**

Tout au long de ce parcours, des exercices pratiques seront proposés qui permettront de gagner en efficacité sur les différentes thématiques abordées

Ces exercices ont tous été validés sur le plan scientifique, ils sont simples à mettre en place dans un cadre professionnel et apportent énergie, récupération, concentration et davantage d'agilité mentale.

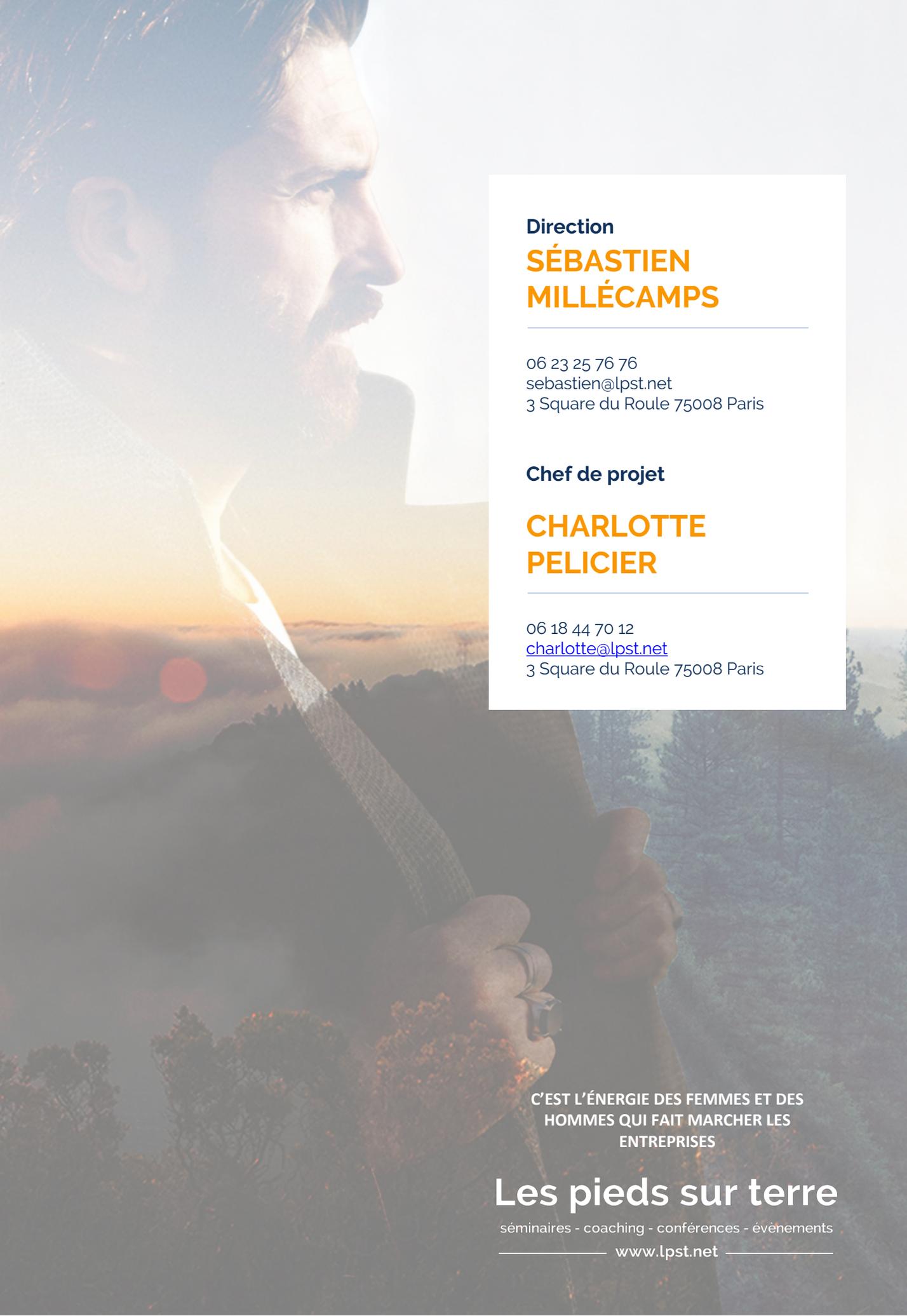
Chaque participant pourra ensuite s'approprier un ou plusieurs de ces exercices dans son quotidien et dans la durée pour optimiser et mobiliser son énergie avec plus d'efficacité.

### **SYNTHESE**

Reprise et récapitulatif

Conseils personnalisés

### **Bilan et évaluations**

A man with a beard and long hair, wearing a suit and tie, is shown in profile from the chest up. He is looking out over a vast landscape of trees and mountains under a sunset sky. The lighting is warm and golden, with a soft glow around the man's face. The background shows a dense forest of evergreen trees in the foreground and a range of mountains in the distance, partially obscured by a layer of mist or low clouds. The overall mood is serene and contemplative.

**Direction**

**SÉBASTIEN  
MILLÉCAMPS**

---

06 23 25 76 76  
sebastien@lpst.net  
3 Square du Roule 75008 Paris

**Chef de projet**

**CHARLOTTE  
PELICIER**

---

06 18 44 70 12  
[charlotte@lpst.net](mailto:charlotte@lpst.net)  
3 Square du Roule 75008 Paris

**C'EST L'ÉNERGIE DES FEMMES ET DES  
HOMMES QUI FAIT MARCHER LES  
ENTREPRISES**

**Les pieds sur terre**

séminaires - coaching - conférences - évènements

[www.lpst.net](http://www.lpst.net)