

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 hills under a sunset sky. The lighting is warm and golden, with a soft glow around the man's head. The background shows a dense forest of evergreen trees in the foreground and rolling hills in the distance. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with a few clouds. The overall mood is contemplative and serene.

FORMATION

**Exemple de module dans le
domaine de l'équilibre**

MOBILISER SON ÉNERGIE

septembre 2015

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

Les pieds sur terre

séminaires - coaching - conférences - évènements

www.lpst.net



FORMATION SUR MESURE

MOBILISER SON ÉNERGIE

Publics :

Salariés désireux d'optimiser leur énergie et leur performance au travail

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
- 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
- Mieux comprendre son propre fonctionnement et déterminer des pistes personnelles d'évolution
- Vivre un moment fort en équipe

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
- Conseils personnalisés

Lieu de la formation :

ARTE

Intervenant :

1 médecin formateur Les pieds sur terre, spécialisé,



FORMATION SUR MESURE

PRÉ-PROGRAMME

gh

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
- Prise en compte des attentes des participants : formulation des objectifs de chacun

Clé n°1 – ENERGIE PHYSIQUE

SE PLACER DANS SON « PEAK STATE »

L'état de performance optimale

Libérer les tensions

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 – ENERGIE EMOTIONNELLE

RECONNAITRE SES SENTIMENTS

Apprendre à mettre des mots sur ses émotions pour mieux gérer ses émotions ; pour soi et pour les autres Rester maître à bord

TP : Exprimer ses sentiments pour éviter les débordements

Chaque participant identifie une situation à forte charge émotionnelle. Jeux de rôles en sous groupe.

Débriefing en sous groupe, puis en commun.

Partage sur les outils et techniques adoptées

Reprise et synthèse par le formateur



FORMATION SUR MESURE

PRÉ-PROGRAMME

Clé n°3 – ENERGIE INTELLECTUELLE

CALMER LE MENTAL

Faire le vide pour y voir clair lorsque cela est nécessaire

Pour décupler mon potentiel, mieux me ressourcer, m'endormir, récupérer ou retrouver de l'énergie

TP :

Détente et décontraction

Devenir le BOS de son mental : le « Bon Observateur de Soi »

Technique de micro sieste (équipes en cycle)

Technique de canalisation du mental (hors cycle)

Débriefing

Clé n°4 – ENERGIE ET RELATION

S'ECOUTER SOI

POUR MIEUX S'ENTENDRE AVEC L'AUTRE

Tout comportement à une fonction utile pour soi

Identifier ses besoins et ses critères personnels pour alimenter son compteur et renouveler régulièrement son énergie

TP :

Mes besoins, mes valeurs, mes priorités

Ma vision et ma gestion du temps

Mes sources de ressourcement

Débriefing

Mise en commun

Se placer dans une dynamique individuelle



FORMATION SUR MESURE

PRÉ-PROGRAMME

Clé n°5 – RESSOURCEMENT FLASH

LES BONS REFLEXES AU QUOTIDIEN

La qualité de mon énergie dépend de ma capacité à la puiser naturellement à travers les deux sources disponibles en permanence :

l'air : comment est ce que je respire ?
la terre : comment est ce que je m'alimente ?

TP :

- 3 techniques de respiration à employer partout et à tout moment en fonction du besoin (me détendre, reprendre de l'énergie, m'endormir)
- S'alimenter principes d'équilibre nutritionnel les aliments énergie
- limiter le temps de digestion

Conseils et astuces

Clé n°6 – ENERGIE DE L'ACTION

DONNER DU SENS

Mettre ses talents au service du plus grand nombre et du groupe TF1. Contribuer à la réussite collective

S'investir en se respectant

Mettre en avant ses atouts pour se réaliser

TP :

Exercices en groupe avec remise de cartes atouts

SYNTHESE

Reprise et récapitulatif

Conseils personnalisés

Bilan et évaluations

A close-up, soft-focus portrait of a woman with long dark hair and glasses, looking slightly to the right. The image is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text area.

SUIVI : ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

DÉCOUPLER SON ÉNERGIE

A l'issue de la formation ou en parallèle, nous avons évoqué la possibilité d'accompagner, sous la forme de formation individuelle sur mesure, 2 personnes qui en ont exprimé le besoin.

Parmi les items que nous pourrions creuser avec les personnes concernées, à la lumière des constats ensemble :

TETE

- Canaliser le mental
- Se concentrer pour être dans l'instant
- Faire le vide
- Focaliser sur l'objectif
- Nourrir ses besoins psychologiques

CŒUR

- Gérer ses émotions
- Faire avec soi et avec l'autre
- Prendre du recul
- Trouver la sérénité
- Veiller à ses équilibres personnels

CORPS

- Découvrir les techniques de relaxation
- Développer les bons réflexes alimentaires
- Respirer
- Découpler son énergie

Les programmes seront affinés avec les personnes concernées à l'issue d'un triple diagnostic : par la personne concernée, avec le commanditaire de la formation et par le formateur.