

GERER SON ENERGIE EN TELETRAVAIL

Classe virtuelle – 3h (2 x 1h30)

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Evaluer son niveau d'énergie
- Identifier ses besoins
- Puiser dans ses ressources existantes
- Utiliser des outils simples, rapides et efficaces pour retrouver son énergie au quotidien

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Gérer son mental, ses émotions et son corps (alimentation, activité physique, sommeil) : « tête, cœur, corps »
- Expérimenter des outils simples et efficaces (méditation, cohérence cardiaque, exercices physiques au bureau, yoga des yeux, etc.)
- Profiter de l'intelligence collective pour débriefer, se soutenir, créer du lien

PUBLIC

Dirigeants, managers, collaborateurs amenés à télétravailler

4 participants minimum – 8 maximum

MODALITES DE LA PRESTATION

100% à distance

Durée : 3 heures (2 x 1h30)

2 classes virtuelles

EVALUATION DES CONNAISSANCES

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des connaissances sera envoyé au participant

Infos pratiques

REFERENCE

QVT001

MOYENS TECHNIQUES

Outils nécessaires : un ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio

PREREQUIS

Aucun

ANIMATION

Céline ROBINEAU, coach, praticienne EFT, formatrice en développement personnel

DATES 2020

Module 1/2 :

Mardi 26 mai 2020 à 14h-15h30

Module 2/2 :

Mardi 9 juin 2020 à 14h-15h30

TARIF

300 € HT



PROGRAMME

Introduction

Dans un contexte où le télétravail est de mise, nous n'avons pas les mêmes ressources qu'en temps normal pour retrouver notre énergie. Moins de contact social, moins d'activité physique, plus de stress au travail, gestion des enfants et de leurs devoirs, inquiétude pour nos proches etc. Allons explorer vos ressources naturelles et découvrir de nouveaux outils afin de réduire vos agents stressants et d'augmenter votre énergie. Nos performances professionnelles et personnelles peuvent être impactées à moyen terme. Il est de notre responsabilité de prendre soin de notre niveau d'énergie.

Mieux gérer ses pensées

Objectif de la séquence : définir le fonctionnement du cerveau et le lien avec notre niveau d'énergie, expérimenter un outil pour calmer le mental.

- Apport sur les croyances limitantes, rituels et nouvelles habitudes
- Expérimentation de la méditation, du bodyscan et de la pleine conscience
- Echanges, débriefing

Mieux gérer ses émotions

Objectif de la séquence : prendre conscience du fonctionnement et de l'utilité de nos émotions, les apaiser en cas de besoin, mieux s'en servir au service de notre travail (intelligence émotionnelle, CNV)

- Apports sur les neurosciences, les émotions de base (peur, colère, tristesse, joie)
- Cohérence cardiaque : outil de relaxation ponctuel ou à long terme
- Identification de ses besoins grâce aux émotions et communication avec la CNV

Mieux gérer son énergie physique

Objectif de la séquence : Revoir les bases d'un bon équilibre pour retrouver son énergie vitale

- Activité physique : exercices à faire au bureau (étirements, respiration profonde, yoga des yeux)
- Sommeil et chronobiologie (suivre son rythme circadien pour être au top à chaque moment de la journée)
- Alimentation : rappel des bases d'une alimentation saine et énergisante, apport d'une naturopathe

Clôture de la formation

- Capitalisation des connaissances (outil : étoile du changement)
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Exercices d'application et apports théoriques, vidéo pédagogique, échanges entre les participants