



# Prendre soin de son énergie

*Cultiver le bien-être au quotidien*

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale, des neurosciences et de la sophrologie

Prise de recul individuelles

Expérimentation sur les situations des participants

Partage d'expérience

## SUIVI ET EVALUATION

Exercice de validation via un quizz de connaissances

Séquence de bilan sur la prise de conscience des nouveaux comportements

Engagements personnels via un Plan de développement Individuel (PDI)

## PUBLIC VISÉ

Collaborateurs

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre du recul sur la gestion de son énergie
- Savoir faire des pauses pour relancer son énergie

## PRÉREQUIS

Aucun

## DUREE

1 jour

## DEROULE DE LA FORMATION

### **Matin - faire une pause pour se ressourcer**

Faire le point sur son niveau d'énergie

Apprivoiser sa respiration

Apprendre à se détendre, identifier ses tensions corporelles et s'en libérer

### **Après-midi - (re)mobiliser son énergie**

Récupérer avec la micro-sieste

Activer son énergie

Améliorer sa concentration

Faire le plein de positif

Faire le bilan des apprentissages

