



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 individuelle

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

ISABELLE GIRARD
coach et sophrologue