



## MOBILISER SES ENERGIES

### DOMAINE :

DEV-2012-007-FCM

### POPULATION CIBLE :

Tout public

### PRE REQUIS :

Aucun

### RYTHME :

Présentiel :   
Formation à distance :   
Parcours :

### OBJECTIFS :

- A l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Mieux se connaître pour identifier leurs points de progrès
- Adopter des techniques simples et efficaces pour régénérer leur énergie au quotidien, favoriser leur concentration, donner le meilleur d'eux-mêmes

### DUREE :

|                    |   |                              |  |
|--------------------|---|------------------------------|--|
| Nombre de jour(s)  | 2                                       |                              |  |
| Nombre d'heures(s) | 14                                      |                              |  |
| En continu         | <input checked="" type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |  |

### APPROCHE PEDAGOGIQUE :

Analyses de situations et échanges de pratiques.

### PROGRAMME :

- La prise de conscience
  - Qu'est-ce que l'énergie ?
  - D'où vient-elle ?
  - Comment je gère personnellement cette énergie ?
  - Quel est mon carburant : les 6 types de personnalité ?
- Les règles de base
  - L'hygiène de vie
  - Le tonus repose sur le tryptique : alimentation, repos, exercice
  - Le rythme neuronal
  - Savoir synchroniser son travail et ses rythmes cérébraux : les pics de productivité
- Savoir se régénérer :
  - Quand s'arrêter
  - Comment varier ses tâches et se protéger des interruptions
  - Comment oublier le travail à la sortie
- Les exercices
  - Apprendre à bien respirer : la respiration tonifiante, la respiration calmante, la relaxation éclair
  - Prévenir la fatigue oculaire : exercices de convergence, vision binoculaire, palming, relaxation
  - Libérer les tensions neuro-musculaires : exercices de posture (nuque, dos), gymnastique de bureau
  - Dynamiser les pensées : expressions vitaminées (comment se parler à soi-même), exercices de visualisation
- Le contrat
  - Et maintenant, que vais-je faire ?
  - Formalisation d'objectifs de progrès