



Savoir dynamiser son énergie et celle de son équipe

OBJECTIFS

- ❑ Créer les conditions pour maintenir sa propre énergie même en période de stress
- ❑ Mettre en place des actions auprès de son équipe pour assurer un maintien de dynamique collective et individuelle
- ❑ Appliquer en cas de besoin des trucs et astuces de regain d'énergie rapides et pratiques

PROGRAMME DIGITAL

En digital sur 2h30

- 30'** Présentation du programme, inclusion quelle est ma préférence de ressourcement : interne ou externe ?
- 40'** Analogies théories et pratiques : mes activités quotidiennes et l'énergie intrinsèque et extrinsèque
- 15'** Self-évaluation sur 10 leviers de génération d'énergie en management d'équipe
- 35'** Travail collaboratif et auto-coaching pour identifier un plan d'action personnel
- 30'** Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages

PROGRAMME PRÉSENTIEL

En présentiel sur 7h

- Présentation du programme, inclusion et partage des modalités de ressourcement de chacun (debrief sur le modèle)
- Exploration des leviers d'énergie motivationnelle : dénicher ses propres leviers, faire émerger la raison d'être de son équipe
- Tour d'horizon des stimuli intellectuels, travaux en intelligence collective sur les métiers du groupe
- Identifier les émotions personnelle pour ensuite trouver les actions permettant d'aller au-delà.
- Trucs et astuces liés à l'énergie physique
- Conclusion et wrap-up autour du concept de la roue du temps



MODALITÉS

Cours en ligne

OU

Cours présentiel



NBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 30 pers en ligne
6 à 12 pers en présentiel



DURÉE

Digital : 2h30
Présentiel : 7h



PRÉ-REQUIS

Aucun



PUBLIC

Managers et responsables d'équipe



PRIX

700 € HT / pers en digital
990 € HT / pers présentiel

Formation éligible
au financement **OPCO**