

# MAINTENIR L'ÉNERGIE & DYNAMISER 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

### Version digitale sur 2h30

Présentation du programme, inclusion quelle est ma préférence de ressourcement : interne ou externe ?

Analogies théories et pratiques : mes activités quotidiennes et l'énergie intrinsèque et extrinsèque

Self-évaluation sur 10 leviers de génération d'énergie en management d'équipe

Travail collaboratif et auto-coaching pour identifier un plan d'action personnel

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages

## PROGRAMME PRÉSENTIEL

### Version présentielle 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

Formation en ligne

OU

Formation en 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**