

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. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



BUDGET

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

Formation éligible
au financement **OPCO**

Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr