

# Optimiser son énergie pour gagner en sérénité et efficacité

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ENE - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Pour faire face aux pressions et changements de tout type, il est utile de savoir s'adapter avec souplesse et justesse. Ce stage propose de travailler sur un facteur essentiel : mieux gérer vos énergies et entretenir un équilibre physique et psychique afin de prévenir et réduire les effets néfastes du stress.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Identifier les facteurs de stress par une bonne écoute de soi
- Repérer ses résistances et croyances
- Apprendre à se dynamiser et à se décontracter
- S'affirmer et développer sa confiance personnelle
- Gérer efficacement ses émotions
- Pratiquer la respiration et les mouvements régénérateurs

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active favorisant l'implication personnelle et s'appuyant sur la dynamique du groupe.

## TRAVAUX PRATIQUES

Cette formation s'appuie sur des échanges et réflexions collectives, des mises en situation, des analyses individuelles et des exercices ludiques.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 08/2018

### 1) Développer l'écoute de soi pour mieux comprendre le phénomène du stress

- Identifier les signaux d'alarme du stress.
- Comprendre le mécanisme du stress et ses effets.
- Identifier les facteurs de stress.
- Evaluer les impacts du stress sur soi.
- Développer son écoute.

*Exercice : Bilan individuel, questionnaire.*

### 2) Cultiver des pensées et des actions sources d'énergie

- Neutraliser les pensées négatives.
- Identifier ses résistances, ses croyances.
- Elargir son point de vue.
- Renouveler sa motivation.
- Oser changer.
- Apprendre à se dynamiser ou à se décontracter.

*Exercice : Applications à des cas concrets. Analyses personnalisées. Exercices de dynamisation physique et mentale.*

### 3) Développer la confiance et l'affirmation de soi

- Renforcer la confiance en soi.
- Maîtriser son impulsivité, éviter la fuite, la passivité ou la manipulation.
- Clarifier ses besoins, ses valeurs personnelles.
- Respecter ses limites.

## PARTICIPANTS

Toute personne désirant s'adapter plus justement aux situations tout en préservant son bien-être.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Apprendre à dire non sans se culpabiliser.

*Exercice* : Exercices corporels de mise en confiance permettant le lâcher prise et l'expression de soi.

#### 4) Savoir gérer ses émotions

- Mieux comprendre et identifier ses émotions.
- Apprivoiser et canaliser l'énergie de ses émotions.
- Repérer les pièges émotionnels.
- Améliorer sa manière de s'exprimer et de communiquer.

*Exercice* : Ancrage, jeux d'expression, jeux de rôle.

#### 5) Transformer le stress en énergie positive

- Le rôle majeur de la respiration.
- L'apprentissage de la relaxation rapide.
- La visualisation.
- Les mouvements régénérateurs.
- L'acquisition des automatismes de bien-être.

*Exercice* : Respiration, mouvements régénérateurs, auto-massages.

#### 6) Etablir un plan d'action individuel

- Définir ses objectifs de progrès individuel.

*Exercice* : Formalisation écrite de son plan d'action.

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE

2024 : 01 juil., 07 oct., 16 déc.