

Ensemble Vers Votre Solution

FICHE FORMATION

TITRE : ATELIER APPRENANT N°3 : ÉNERGIE : L'IMPORTANT C'EST LE DOSAGE ! Développer son efficience

<p>ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE : Une équipe de formateurs experts ayant tous une expérience significative de management et partageant les mêmes valeurs répartis géographiquement sur la France. https://www.partners-cse.fr/nos-consultants/</p>			
Objectifs			
Mettre son énergie au bon endroit			
Suite logique			
A02			
Compétences travaillées			Public
<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier mon modèle énergétique • Optimiser mon modèle énergétique pour être efficient • Appliquer la matrice de l'efficacité à mon quotidien 			Tout public
Pédagogie	Durée	Format	Validation des acquis
Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants	Atelier de 3h30	Présentiel ou distanciel Maximum groupe = 6 personnes	Test de connaissance (QCU) Attestation de fin de formation
Les supports d'ingénierie pédagogique et technologie pédagogique			
Livret stagiaire			
1 Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
Formation en distanciel à partir de la plateforme Zoom			

ENSEMBLE VERS VOTRE SOLUTION – Pascale RICHARD -Appt 43– RESIDENCE RICHELIEU – 293 QUAI DEVIGNE – 59 500 DOUAI

06/28/42/38/33- Contact : pascalericard@ensemble-vers-votre-solution.fr – www.ensemble-vers-votre-solution.fr

N° SIREN 400 608 709 –dispensé d'immatriculation en application de l'article L 123-1-1 du code de commerce

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 08093 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais- Organisme certifié QUALIOP1

« La certification QUALIOP1 a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : action de formation »

PROGRAMME (grandes lignes)

Une demi-journée structurée en 5 séquences :

- **Introduction sur la thématique**

Présentation croisée

Que signifie "être dans une bonne énergie" pour moi ? Et quelles sont les conditions qui me sont nécessaires pour être en bonne énergie ?

- **Identifier mon modèle énergétique**

Différence entre efficacité et efficience. Diagramme Intensité / Réflexe-temps lien avec journée-type pour chaque stagiaire $E = MC$ (Efficience = Motivation x Capacité)

- **Comment adapter mon modèle énergétique pour être efficient ?**

Présentation des 4 stratégies de l'efficacité : énérgisation, concentration, répétition et décompression.

Présentation du biorythme

- **Mettre en pratique les stratégies de l'efficacité**

Travail sur le plan d'amélioration de votre efficience : quelles actions précises à mettre en place en utilisant la matrice des stratégies de l'efficacité ?

- **Évaluation des acquis de la formation**

Les apports de cet atelier

Ce que je vais mettre à profit