



FORMATION - MODULE « GESTION DE L'ENERGIE »

Objectifs pédagogiques:

Repérer les situations et facteurs générateurs de stress (dépense d'énergie) , maîtriser les techniques permettant de prévenir et gérer le stress , apprendre à prendre du recul face à des situations de stress prévisible, se repérer et mesurer l'énergie « en stock » , se re - générer en énergie et développer sa confiance en soi

1 journée , 10 participants

**Intra à la demande ou Interentreprises – sessions 2013 = 12/3/2013 ;
4/06/2013 à Lyon ; 16/10/2013 à Annemasse**

Programme du Module : « maîtriser votre énergie »

- Tour de table sur les attentes , puis échange sur les situations de stress vécues
- 1ere journée : moins dépenser d'énergie
 - o Apports sur les différentes conditions de dépenses d'énergie
 - o Jeux de rôle sur situations et facteurs générateurs de stress, avec debriefing
 - o Apports sur l'influence « tendu-serein » et sur l'évolution des comportements , de la communication, selon les types de personnalités lorsque l'on est tendu et/ou stressé
 - o Jeux de rôle sur la projection et la préparation d'une situation de stress identifiée
 - o Constitution de la boîte à outil pour ne pas se laisser envahir par le stress et minimiser sa dépense d'énergie
 - o Exercices de relaxations et de respiration
 - o Apport sur la gestuelle et l'expression corporelle pour amener l'esprit à être positif et confiant
 - o Synthèse de la journée
- 2eme journée : re - générer son énergie

- Echange et tour de table en fonction de la première journée
- Jeu de rôle sur un contexte de « réservoir d'énergie à sec »
- Apports sur les différents niveaux d'énergies et les différents comportements associés
- Jeux de rôle pour identifier les comportements et les associer à des niveaux , dégagement progressif des actions de re - génération appropriées à chaque niveau
- Synthèse du tableau proposé par Q2C sur les niveaux d'énergie, comportements associés et actions pour re - générer l'énergie
- Définition par les participants des objectifs personnels qu'ils se donnent en terme de progression dans la maîtrise de leur énergie
- Synthèse générale faite par le Formateur , dernier tour de table, évaluations et conclusion

Profil des participants :

Managers de haut potentiels, DG, Managers des opérations, gestionnaires de crise, tout collaborateur qui dépense trop d'énergie

Références :

Mind 2010 – formation du DG

Engagements de B&L :

- Fournir la charte Qualité Formation de B&L
- Effectuer les convocations ou au minimum fournir l'agenda précis du déroulement (Fiche Formation 2010 « maîtriser votre énergie »
- Fournir les formulaires d'évaluation de la cession et du Formateur et éventuellement le formulaire d'évaluation de l'acquisition des connaissances
- Fournir le support de Formation sous forme numérique à la DRH
- Veiller à ce que les participants repartent avec le cahier de résolutions personnelles pour prévenir, anticiper, prendre du recul et tirer partie de l'expérience

Présentation du Formateur

Michel Borne , Consultant associé de B&L , assure des formations depuis 1996. Il a fortement contribué à la mise en place de filières Formation managériale depuis 1994 , dans les sociétés où il a été manager haut potentiel.

Manager d'équipes soumises au stress et à la pression des enjeux depuis 1987 , il a accumulé de l'expérience pour aider ses équipes à maîtriser leur stress. Il a créé le module formation « maîtriser le stress » en 2006 et le module « maîtriser son énergie » en 2010 .