



PERFORMER
SANS S'ÉPUISER

PERFORMER... SANS S'ÉPUISER !

Comment stimuler ses capacités physiques et mentales pour être « au top » en préservant son énergie ?



Objectifs de la formation :

- Identifier ses **ressources physiques, mentales et motivationnelles** pour booster son énergie et son envie d'agir
- Savoir pratiquer au quotidien des **activités dynamisantes**

**4 modules +
1 bilan à
distance,
en classe
virtuelle**

Bénéfices :

- **Meilleure utilisation de son énergie** et prévention du stress
- Plus de « zénitude » dans la gestion des **situations difficiles** ou des aléas du quotidien
- Développement de sa **résilience**
- **Optimisation de ses capacités professionnelles** grâce à une meilleure **gestion des éléments perturbateurs** et à la construction d'un **plan d'actions personnel**

**Animée par
Sabrina
Lefebure**



Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend **4 modules de 2 heures en classe virtuelle** (formation distancielle synchrone) + **30 minutes de bilan à distance**.

Module 1 : Maîtriser le stress	<ul style="list-style-type: none">> Identifier les mécanismes du stress et apprendre à mieux le gérer par la Gestion des Modes Mentaux (mode automatique/mode adaptatif) : maîtriser le stress par des exercices cognitifs et corporels pour éviter un gaspillage d'énergie
Module 2 : Dynamiser ses motivations	<ul style="list-style-type: none">> Identifier ses motivations durables – « Chasse au Trésor »> Découvrir comment les investir dans ses activités pour trouver ou retrouver de l'énergie durablement
Module 3 : Sécuriser son équilibre émotionnel	<ul style="list-style-type: none">> Diminuer l'impact de ses « boutons rouges » consommateurs d'énergie (aversions, peurs, croyances limitantes...)> Gérer les pensées et émotions négatives qui nous parasitent
Module 4 : Bien dans son corps, bien dans sa tête	<ul style="list-style-type: none">> Mettre en œuvre les conditions pour favoriser le mieux-être dans son quotidien : nutrition, sommeil, relaxation> Construire son plan d'actions personnel intégrant les techniques acquises en formation

En fin de formation, un guide-mémo recensant les acquis principaux sera envoyé aux participants.



Public :

Toute personne cherchant à maximiser ses ressources énergétiques pour faire face à un contexte professionnel exigeant.



Prérequis :

Aucun



Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



Tarif :

800€ TTC