

SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE
91190 GIF-SUR-YVETTE
Email : contact@syprium.fr
Tel : 0619956285



FORMATION

“ Dirigeant(e)-s, prenez soin de votre énergie interne, c'est votre premier capital “

Référence : 12009-D7H

Durée : 7 heures (1 jour)

Prix : 730€ HT

Profils des apprenants

Dirigeant(e)s et entrepreneur(e)s d'entreprise

Prérequis

Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter au moins 15 jours avant le début de la formation pour étudier tout aménagement).

Qualité et indicateurs de résultats

Nouvelle version 2025

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses moteurs comportementaux
- Optimiser son équilibre de vie
- Renforcer sa batterie d'énergie humaine sur les 4 dimensions
- Identifier les pertes d'énergie dans son entreprise
- Elaborer un premier niveau d'analyse et d'action

Contenu de la formation

Identifier ses moteurs comportementaux

- La spécificité des dirigeant(e)s
- La connaissance de soi (questionnaire comportemental)
- Le stress et les ajustements comportementaux

SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE
91190 GIF-SUR-YVETTE
Email : contact@syprrium.fr
Tel : 0619956285



Optimiser son équilibre de vie

- Les 4 sphères de vie
- L'ajustement du système nerveux
- Les stratégies respiratoires
- L'hygiène de vie

Renforcer sa batterie d'énergie humaine sur les 4 dimensions

- Le modèle à 4 dimensions : Physique, Émotionnelle, Mentale, Spirituelle (Sens)
- Les principes de l'énergie et les 8 profils énergétiques (questionnaire SEKI)
- La météo de l'énergie
- Les recommandations individuelles (nutrition, sommeil, émotions, cognition, ...)

Identifier les pertes d'énergie dans son entreprise

- L'organisation et le système en place
- Les moteurs et les freins
- Les ressources humaines

Élaborer un premier niveau d'analyse et d'action

- Le partage de réflexions et les actions envisagées
- La feuille de route pour le/la dirigeant-e (personnelle et collaborateurs)

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Stéphane Fassetta, le formateur de ce programme, est dirigeant d'entreprise, coach professionnel et préparateur mental dans le sport de haut niveau. Il détient également une expérience professionnelle significative dans les grands groupes internationaux et est expert dans les approches QVCT/RPS et gestion de l'énergie humaine. Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle, ainsi qu'à la convocation.

Moyens pédagogiques et techniques

- Quizz formatifs
- Travaux individuels ou en sous-groupes
- Travaux de groupes sur paperboard
- Partage d'expériences avec le formateur et entre stagiaires

SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE
91190 GIF-SUR-YVETTE
Email : contact@syprium.fr
Tel : 0619956285



Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Le suivi est assuré par la signature manuscrite ou électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.
- L'appréciation des résultats s'effectue en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, à chaud via un questionnaire d'évaluation de la formation et à froid quelques mois après la formation pour le prescripteur. Pour les formations à distance, Il sera remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.