

SYPRIUM

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



Dirigeant(e)-s, prenez soin de votre énergie, c'est votre premier capital et un levier de performance !

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

- Le périmètre de la formation
- Le questionnaire sur les drivers
- Le stress et les ajustements comportementaux

Optimiser son équilibre de vie

- Les 4 sphères de vie
- Les ajustements pour soi

SYPRIUM

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



- L'influence sur les autres

Renforcer sa batterie d'énergie humaine sur les 4 dimensions

- Le modèle à 4 dimensions : Physique, Emotionnel, Mental, Spirituel (Sens)
- Les 5 principes de l'énergie et les 8 profils énergétiques
- L'outil météo de l'énergie
- Les recommandations générales pour préserver sa santé
- La mise en place d'une routine personnelle

Identifier les pertes d'énergie dans son entreprise

- Le marché, les produits et services
- L'organisation, les freins et les biais
- Les ressources humaines

Elaborer un premier niveau d'analyse et d'action

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

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Le formateur ou la formatrice en charge de l'animation de la formation, détient une expérience professionnelle significative en entreprise et est expert(e) dans les approches QVT et RPS et gestion de l'énergie. 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

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.