



# Optimiser son énergie pour prendre soin de soi et des autres

*Spécial collaborateurs*

**10009-C10H**

**Durée :** 10 heures (1.5 jours)

- Module 1 : 7 heures (1 jour) / Module 2 : 3h (retex)

**Modalité :** Présentiel

**Prix inter :** 1300€ HT / stagiaire

**Prix intra :** sur devis en fonction du contexte client ([contact@syprium.fr](mailto:contact@syprium.fr))

**Profils des apprenants**

- Tout public

**Prérequis**

- Aucun

**Accessibilité et délais d'accès**

- Délai d'accès : 5 jours
- 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**

- Nombre de stagiaires formés : 63 / Taux de satisfaction moyen des stagiaires : 4.63/5 (2023)

## Objectifs pédagogiques

- Identifier ses moteurs comportementaux
- Optimiser son équilibre de vie
- Découvrir le modèle de l'énergie humaine à 4 dimensions et gérer ses ressources au quotidien
- Identifier son profil d'énergie et optimiser ses ressources sur le long terme
- Développer sa vigilance pour prendre soin de soi et des autres

## 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 3 sphères de vie
  - Les ajustements pour soi
  - L'influence sur les autres
- Découvrir le modèle de l'énergie humaine à 4 dimensions et gérer ses ressources au quotidien
  - Le modèle à 4 dimensions : Physique, Emotionnel, Mental, Spirituel (Sens)
  - Les 5 principes de l'énergie

SYPRIUM | 2 ROUTE DE LA NOUE GIF-SUR-YVETTE 91190 | Numéro SIRET : 84780894600010 |

Numéro de déclaration d'activité : 11910856391 (auprès du préfet de région de : IdF)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*



- L'outil météo de l'énergie
- Les recommandations générales pour préserver sa santé
- La mise en place d'une routine personnelle
- Identifier son profil d'énergie et optimiser ses ressources sur le long terme
  - Le questionnaire SEKI© individuel
  - Les 8 profils énergétiques
  - Le quizz des célébrités
  - L'identification des recommandations qui correspondent à son profil individuel
  - La feuille de route personnelle
- Développer sa vigilance pour prendre soin de soi et des autres
  - La vigilance pour soi
  - La vigilance pour les autres
  - Les signaux faibles

## 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

- Quiz 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.