

# Travailler de façon éco-durable : gérer son énergie



**« Il faut d'abord savoir ce que l'on veut, il faut ensuite avoir le courage de le dire, il faut enfin avoir l'énergie de le faire. »**

**Georges Clémenceau**

Notre capital énergie est fortement corrélé à notre efficacité et performance au travail et au quotidien en général.

Fatigue, stress, problèmes de sommeil, troubles digestifs ou alimentaires, surmenage voire épuisement, ne nous permettent plus de donner le meilleur de nous-mêmes, et peuvent engendrer ou suivre une rupture professionnelle.

Dans cette formation, vous apprendrez à gérer votre énergie de façon durable et limiter les dépenses pour retrouver un équilibre physique et mental durable, et vous adapter aux besoins de votre activité professionnelle et personnelle.

***Inspirez, expirez...performez !***

# Programme de formation

## 1. Faire le lien entre notre activité et notre niveau d'énergie

- Clarifier le concept d'énergie durable
- Caractériser les 3 niveaux d'énergie en lien avec le cerveau et le corps
- Connaître son profil énergétique grâce à la morpho physiologie

***Atelier : Définir son tempérament et les conséquences sur son niveau d'énergie***

## 2. Gérer son énergie physique

- S'approprier un modèle simple d'équilibre alimentaire au quotidien et lors des repas d'affaires
- Découvrir les aliments revitalisants
- Appréhender les « bonnes » pratiques physiques en lien avec son tempérament et ses contraintes
- Découvrir des techniques de revitalisation

***Atelier : Mises en situation et exercices physiques***



## 3. Gérer son énergie émotionnelle et mentale

- Identifier les sources de ses dépenses énergétiques
- Développer sa conscience émotionnelle et son impact sur son niveau d'énergie
- Acquérir et expérimenter une boîte à outils

***Atelier : Gérer ses émotions et son stress***

### Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 12

