

## Objectifs

- Prendre conscience de son mode de fonctionnement et identifier ce qui donne de l'énergie et ce qui en consomme
- Identifier son mode de fonctionnement et ses pièges sous stress pour les transformer en force
- Dans le format équipe: prendre conscience de ce qui donne collectivement de l'énergie/ce qui en coûte et le fonctionnement sous stress. Acquérir une méthode pour améliorer performance et bien-être d'équipe.

## Programme

### Réalisation du profil et debriefing individuel en amont de la formation

#### Session 1 : identifier les signaux du stress dans son mode de fonctionnement individuel

- Revoir son mode de fonctionnement avec MD, prendre conscience des changements sous stress et identifier les leviers pour ramener du bien-être
- Prendre conscience de ce qui donne et ce qui prend de l'énergie pour développer sa capacité de résilience individuelle

#### Exploration intersession : mise en place des pratiques de résilience personnelles

#### Session 2 : Appréhender comment préserver son énergie

- Le cadran de l'énergie : rattacher le cadran de l'énergie aux couleurs de chacun
- Comprendre l'évolution de nos motivations sous stress pour mieux les gérer
- Savoir comment prendre du recul dans ce cas en se servant du potentiel positif de chacune de nos motivations.
- Construire un plan d'actions personnel

## Les petits + de cette formation

- **Animation en mode coaching** et interactif
- **Prendre conscience** de son mode de **fonctionnement sous stress**
- Trouver des pistes pour **transformer le mode de fonctionnement sous stress en levier de développement**

Cibles : Dirigeants, Managers, Collaborateurs, Equipe

Prérequis : Avoir rempli son questionnaire management drives et avoir bénéficié d'un entretien individuel.

Durée de la formation : 2 → ½ journées soit 7 heures par stagiaires

Prix de la formation :  
*Inter par stagiaire* : 1150€ HT  
*Intra forfait* : sur demande

Date de formation en 2024  
*Inter* : Plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès qu'un groupe de 6-8 personnes sera complet, afin de pouvoir déterminer une date qui pourra convenir à tout le monde  
*Intra* : à déterminer avec le client

## Modalité d'évaluation

- Évaluation des compétences via une grille d'évaluation qui sera remplie par chaque participant à la fin de la formation