

## 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

#### Module 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

#### Module 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, Equipes

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

Durée de la formation : 2 → ½ journée

Prix de la formation :

**Inter par stagiaire** : 750€ HT

**Intra forfait** : sur demande

Date de formation 2025/2026

**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