

1. Objectif

Grace à cette formation, vos collaborateurs vont :

- Identifier et comprendre leurs propres besoins.
- Prendre conscience de l'importance de mieux y répondre.
- Stimuler et entretenir leur énergie.
- Acquérir des outils pour gagner en mieux être et en efficacité.

2. Programme

Jour 1 : Comment gagner en énergie pour être performant dans son travail

ALIMENTATION

- Comprendre les besoins physiologiques de notre organisme.
- Apprendre à identifier les différentes classes d'aliments.
- Intégrer les fondements d'une alimentation saine et équilibrée.
- Une meilleure hygiène alimentaire pour renforcer son efficacité /remplir ses missions.
- Mobiliser ses énergies pour être serein et efficace au quotidien.

SOMMEIL

- Comprendre les besoins physiologiques de notre organisme.
- Apprendre la chronologie du sommeil.
- Identifier les perturbateurs du sommeil.
- Acquérir les outils du bien dormir.

Jour 2 : Gérer son stress au travail et rester efficace

STRESS

- Connaître les facteurs et les mécanismes du stress professionnel.
- Anticiper les conséquences du stress professionnel, fonder une approche constructive de son environnement de travail.
- Comprendre son propre mode de fonctionnement et prendre en considération le fonctionnement des autres pour communiquer efficacement et sereinement.
- Mettre en œuvre des bonnes pratiques favorisant le bien-être et la prise de recul.

Jour 3 : Lever les freins de la performance

CONFIANCE EN SOI

- Jeux de rôle pour favoriser l'expression de chacun, trouver sa juste place et favoriser les échanges au sein du groupe.
- Adapter sa posture pour se valoriser.

IMMUNITE : Prévenir pour rester performant

- Se protéger des maladies saisonnières.
- Apprendre à renforcer ses défenses naturelles.
- Les bons gestes à adopter.

3. Démarche pédagogique

- Supports power point
- Exercices pratiques
- Tests – Quiz
- Enregistrements
- Livret de repères nutritionnels

4. Public

Cadre, manager, chef de projet, technicien, agent de maîtrise qui souhaitent gagner en énergie et en efficacité.

5. Prérequis

Envie de s'impliquer dans cette formation pour mettre en pratique les outils acquis

6. Modalités et tarifs

Format : 3 jours soit 21 h		
Tarif Inter-entreprises	1 490 € / personne	Maximum 8 personnes
Intra entreprise	4 470€ HT	Maximum 10 personnes

Le «Parcours Performance» a été mis au point en partenariat avec SR ressources.

SR Ressources

76 rue Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 06 95 21 88 29
sr.rota@gmail.com

Déclaration d'activité de formateur enregistrée sous le numéro 11 92 20218 92 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.