

obea



DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Canaliser et régénérer son énergie

### OBJECTIFS

- Identifier les sources et pertes de son énergie
- Repérer les modes de gestion les plus efficaces
- Elaborer son plan d'action personnel

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- L'énergie : une alimentation permanente

- Identification des sources d'énergie au quotidien :
  - Physique
  - Mentale
  - Valeurs personnelles
  - Motivation intrinsèque
- Le repérage des éléments favorisant la perte d'énergie :
  - La peur du changement
  - La surcharge
  - L'arbitrage des priorités
- Le manque d'énergie : facteur de stress
- Excellence et seuil critique

#### 2- Canaliser son énergie dans son quotidien professionnel

- Les méthodes adaptées du sport de haut niveau :
  - dosage de la quantité
  - quel degré d'énergie nécessite l'action ?
  - la concentration comme alliée
- Faire de ses succès un booster d'énergie
- Utiliser ses émotions pour être plus efficace

#### 3- Le plan d'action

- Repérer les ressources en soi et autour de soi d'énergie
- Identifier les accès à l'énergie : les étapes
- Se fixer des objectifs réalistes et les moyens

### TOUTES LES SESSIONS