

obe a

DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

www.obea.fr

Canaliser et regénérer 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