

## ATELIER APPRENANT N°3

### Énergie : l'important, c'est le dosage !

### *Développer son efficacité*



Crédit photo :Istockphoto-Studiocasper

<b>Animateur / Animatrice</b> : Equipe PARTNERS CSE			
<b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b> Mettre son énergie au bon endroit			
<b>PRÉ-REQUIS</b> Avoir suivi l'ATELIER APPRENANT AA02			
<b>Suite logique</b> : ATELIER APPRENANT AA05b			
<b>Nombre de participants</b> : 4 mini à 6 maxi			
<b>Compétences travaillées</b> Être capable de : # Identifier mon modèle énergétique # Optimiser mon modèle énergétique pour être efficient # Appliquer la matrice de l'efficacité à mon quotidien			<b>Public</b> Tout public
<b>Pédagogie</b> Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants;	<b>Durée</b> 3h30	<b>Format</b> Distanciel à partir de la plateforme zoom	<b>Validation des acquis</b> Évaluation en fin d'atelier + Questionnaire en fin de parcours
<b>Supports pédagogiques</b> Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
<b>Tarif HT</b> : voir devis			
<b>PROGRAMME</b> <b>Une demi-journée structurée en 5 séquences</b> 1 - Introduction sur la thématique 2 - Identifier mon modèle énergétique 3 - Comment adapter mon modèle énergétique pour être efficient 4 - Mettre en pratique les stratégies de l'efficacité 5 - Évaluation des acquis de l'atelier			

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJET	DÉROULÉ	OUTILS
Introduction du thème	Présentation croisée Que signifie "être dans une bonne énergie" pour moi ? et quelles sont les conditions qui me sont nécessaires pour être en bonne énergie?	Workshop Métablan Brainstorming
Savoir identifier mon modèle énergétique	Différences entre efficacité et efficience diagramme Intensité / Réflexe-temps lien avec journée-type pour chaque stagiaire $E=MC$ (Efficience = Motivation x Capacité)	Workshop
Comment être efficient ?	Présentation des 4 stratégies de l'efficacité : énergisation, concentration, répétition et décompression. Présentation du biorythme	Apports théoriques
PAUSE		
Passer des constats à la mise en pratique	Travail sur le plan d'amélioration de votre efficience : quelles actions précises à mettre en place en utilisant la matrice des stratégies de l'efficacité	Application aux situations réelles
Atterrissage	Les apports de cet atelier Ce que je vais mettre à profit	Débriefing