



Moins d'entropie, plus d'énergie : la méthode pour arrêter de s'épuiser

Réapprendre à nourrir son énergie naturelle pour durer et inspirer.
[LDH01.4J]

Objectifs et modalités

Objectifs

- › Connaître les principales sources de perte d'énergie personnelle
- › Diagnostiquer son niveau d'entropie [mesure de la perte d'énergie] personnelle et ses dynamiques dominantes
- › Clarifier ses valeurs et motivations profondes pour orienter son action
- › Expérimenter une alliance corps-esprit pour développer son intelligence corporelle
- › Composer ses propres leviers d'équilibre pour renforcer sa vitalité au quotidien
- › Élaborer un plan personnel de régulation durable de son énergie

Durée

- › 28 heures, soit 4 jours

Public

- › Dirigeants, managers, porteurs de projet ou toute personne souhaitant retrouver son énergie, renforcer son efficacité et son équilibre personnel et professionnel

Taille du groupe

- › Groupe de 2 à 6 personnes maximum

Prérequis

- › Le questionnaire Synacto-Solo est renseigné 10 jours avant la formation.
- › Aucun autre pré-requis, hormis la curiosité, l'introspection et l'engagement personnel qui sont les bienvenus

Modalité et délai d'accès

- › Formation en présentiel ou en distanciel
- › Au plus tard 15 jours avant la formation

Tarif

- › 450 € jour / personne – soit 1 800 € pour les 4 jours et le rapport de diagnostic Synacto Solo.
- › Notre OF est non assujetti à la TVA

Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic (PEP : Profil d'Entropie Personnelle)
- › Apports conceptuels sur vidéoprojecteur
- › Travail corporel guidé (postures, respiration, observation)
- › Exercices introspectifs et créatifs (carte de valeurs, méditation guidée)
- › Outils de ludopédagogie : boussole corporelle, carte des leviers
- › Plan d'action personnel

Evaluations

- › Sur les acquis de la formation :
 - ✓ Questionnaire des acquis en amont et à l'issue de la formation
 - ✓ Evaluation formative en cours de formation
- › De satisfaction à l'issue de la formation
- › De transfert pour mesurer 2 mois après l'application des compétences dans le contexte professionnel

Lieu, accessibilité, adaptation

- › Dans l'entreprise, adresse de stage ou en ligne
- › Lieu accessible aux personnes en situation de handicap
- › Les formateurs utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.
- › Nous sommes à votre disposition pour échanger sur le sujet de l'inclusion : Marie-Laure Dufour – marielaure@faireplus.com

Contact

- › Inscription auprès de votre responsable formation

Programme des 4 journées

Jour 1 : Energie ou entropie, quels impacts pour ma vie ?

0 Lancement

- › Présentation des participants
- › Les attentes, le cadre, les objectifs et le programme du stage

1 Comprendre le concept d'entropie personnelle

- › Définition de l'entropie appliquée à l'individu
- › Logique systémique : tout est en interaction
- › Présentation des 6 dynamiques de la méthode Synacto
- › Temps individuels pour lecture de son Profil d'Entropie Personnelle (PEP)

2 Explorer les zones de tension de chaque dynamique

2.1 Les dynamiques 'racines' – support à l'énergie

- › Savourer sa vie – Être conscient.e
Est-ce que je suis lucide sur ce que je vis, je le valorise, j'en tire des leçons ?
- › Choisir sa vie – Être orienté.e
Ai-je des buts, valeurs, un cap qui me guide et m'enthousiasme ?
- › Vibrer sa vie – Être incarné.e
Quelle place donnée à mon corps ? Hygiène de vie, expression, intuition ?

2.2 Les dynamiques 'branches' – expression de l'énergie

- › Façonner sa vie – Être créatif.ve
Est-ce que je suis agile pour répondre aux contraintes existantes ?
- › Structurer sa vie – Être méthodique
Mon organisation me soutient-elle ou m'épuise-t-elle ?
- › Co-créer sa vie – Être en relation
Ai-je des compétences sociales ? Mes relations sont-elles des ressources ou des freins ?

Jour 2 : Du sens à la conscience, la voie de la vitalité

3 Choisir sa vie : être orienté.e

- › Identifier ses valeurs fondatrices : inventaire des moments de vitalité
- › Cartographie de ses 'ressorts-trésors', les valeurs expression du Sens
- › Aligner son quotidien et ses priorités profondes

4 Savourer sa vie : être conscient.e

- › S'observer sans se juger : l'art du feedback objectif
- › Célébrer, ancrer, réinvestir ses réussites
- › Construire un futur qui me ressemble

Jour 3 : Du corps à l'agilité, libérer son potentiel

5 Vibrer sa vie : être incarné.e

- › Observer ses ressentis, émotions, intuitions
- › Identifier les signaux du corps : fatigue, tension, élan
- › Adopter un mode de vie respectueux de son énergie personnelle

6 Façonner sa vie : être créatif.ve

- › Tour d'horizon des blocages face à l'agilité
- › Techniques pour stimuler sa flexibilité
- › Revisiter ses contraintes pour en faire des défis

7 Structurer sa vie : être méthodique

- › Comprendre les causes de dispersion dont nous souffrons
- › Comment créer des outils d'organisation qui nous conviennent
- › Instaurer des rituels de pilotage réalistes et adaptables à votre quotidien

8 Co-crée sa vie : être en relation

- › Repérer les relations toxiques et les relations nourrissantes
- › Les compétences sociales, pour se faciliter la vie au quotidien
- › Cultiver des relations ressources

9 Choisir son futur – Plan Personnel de Progression (P3)

- › Chaque participant choisit ses dynamiques prioritaires pour réaliser sa nouvelle 'cartographie énergétique'
- › Identification d'engagements concrets et de micro-actions
- › Partage en binômes avec effet miroir