

## Gestion de mon énergie et de ma motivation au travail

 7 h     182,00 €

### Objectifs

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- détecter les situations dans lesquelles il se ressource et les situations dans lesquelles il s'épuise ;
- de corriger sa posture au moment où il se rend compte qu'il s'épuise ;
- de prendre conscience de ses besoins et éventuellement de sa capacité à y répondre soi-même ;
- d'utiliser plus fréquemment et consciemment ses talents naturels dans le cadre de son travail.

Nous passerons en revue les situations du quotidien au travail où nous perdons de l'énergie en conflits, attentes, agitation du mental, difficulté à gérer le regard des autres...

Nous regarderons également les situations où nous rechargeons nos batteries et comment intégrer plus fréquemment des moments ressourçants au sein de notre journée de travail.

Enfin, nous ferons le lien entre l'utilisation plus fréquente de nos talents naturels (ce pourquoi on est naturellement doué, ce pourquoi on fait appel à nous de manière évidente) et le gain d'énergie et de motivation que nous ressentons au travail.

En renforçant les moments ressourçants et en transformant les moments de "fuite d'énergie", on chemine progressivement vers plus d'équilibre et de satisfaction dans son quotidien, au travail et à la maison.

### Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

182,00 €

> **Horaires**

 Verviers

> Le 1 avril 2021

De 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) .

# Gestion de mon énergie et de ma motivation au travail - Le vendredi 20 novembre 2020, À distance

## Renseignements

La formation sera dispensée grâce à la plateforme de visioconférence Zoom (il n'est pas nécessaire de disposer d'un compte sur la plateforme pour y accéder). Les modalités pratiques seront communiquées après la confirmation du maintien de la formation.

Nos formations à distance nécessitent que le participant dispose d'un ordinateur (PC/MAC) ou d'une tablette sur lequel/laquelle suivre la formation, d'une caméra, d'un micro et d'une bonne connexion Internet. Il sera demandé au participant d'allumer sa caméra lors de la prise de présences par le formateur.

€ 182,00 €

 **Dates de formation**  
Le vendredi 20 novembre 2020

**Horaire**  
de 9h à 17h

 **Site de Liège Sainte-Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-sainte-beuve@centreifapme.be](mailto:inscription-sainte-beuve@centreifapme.be)

[04/229.84.20](tel:042298420)

### Formateur

Marylène André, formatrice et consultante en gestion d'énergie, [www.energiepersonnelle.be](http://www.energiepersonnelle.be)  
(<http://www.energiepersonnelle.be>) .

# Gestion de mon énergie et de ma motivation au travail - Le jeudi 1 avril 2021, Verviers

## Renseignements

087/32.54.55

€ 182,00 €



### Dates de formation

Le jeudi 1 avril 2021

### Horaire

De 9h à 17h



### Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37

4800 Verviers

Belgique

[inscription-Verviers@centreifapme.be](mailto:inscription-Verviers@centreifapme.be)

[087/32.54.55](tel:087325455)

### Formateur

Marylène André, formatrice et consultante en gestion d'énergie, [www.energiepersonnelle.be](http://www.energiepersonnelle.be)  
(<http://www.energiepersonnelle.be>) .