

L'énergie moteur de la performance professionnelle



7 h



210,00 €

Public

Toute personne qui cherche à mieux se sentir dans le monde professionnel

Objectifs

Comprendre comment gérer sa propre énergie

Pouvoir créer son propre climat de travail avec positivisme

Générer de l'énergie par des challenges professionnels

Cette formation propose une exploration concrète de la notion d'énergie personnelle et professionnelle. Les participants apprendront à identifier leurs sources de fatigue et de vitalité, à comprendre leurs rythmes naturels et à repérer les signaux d'alerte liés à la surcharge ou au manque de récupération.

Ils découvriront des méthodes simples et efficaces pour mieux gérer leur énergie au quotidien : priorisation des tâches, récupération active, hygiène de vie professionnelle, gestion du stress et ancrage des ressources internes.

Des outils pour se revitaliser au travail, et rester positif en toutes circonstances contribueront à booster les participants.

À travers des exercices pratiques et des prises de conscience individuelles, chacun pourra construire sa propre stratégie énergétique, au service de son efficacité et de son bien-être au travail.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
210,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 2 décembre 2026
9h à 17h

> **Certificat - Attestation**
Participation

L'énergie moteur de la performance professionnelle - Le mercredi 2 décembre 2026, Liège

Renseignements

04.229.84.20

€ 210,00 €



Dates de formation

Le mercredi 2 décembre 2026

Horaire

9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1

4000 Liège

Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)