

AUGMENTER SON ÉNERGIE

Comment augmenter votre niveau d'énergie ? Identifiez les sources de pertes d'énergie et utilisez les stratégies provenant de méthodes éprouvées afin d'atteindre vos objectifs sans vous brûler.

Évaluation des participants: 4.4/5

Formation pour:
Gestionnaires

Prix : 99\$
Durée : 30 minutes
Langue : Français

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Gérer vous votre énergie au bon moment? Avez-vous les outils nécessaires pour gérer votre énergie?

Chaque personne a ses propres raisons et fonctionnements quand il vient le temps de gérer son énergie. Augmenter son énergie peut être l'ajout d'une nouvelle habitude, la transformation de certaines croyances ou encore le développement de compétences.

Toute transformation débute par de la clarté et une la prise de conscience.

Prenez le temps de découvrir les outils d'auto-coaching, de diagnostic et de plan d'action. Ils vous permettront de mieux comprendre votre propre gestion d'énergie ainsi que d'être en mesure d'anticiper le manque d'énergie avant de ne pas se rendre « au bout »!

OBJECTIFS

- Identifier les sources de votre perte d'énergie;
- Développer les compétences de leadership afin de mieux gérer et augmenter son énergie;
- Établir des stratégies efficaces pour retrouver et maintenir votre énergie;
- Apprendre à créer des plans d'action motivants.

[Voir la vidéo de présentation de la formation](#)



CETTE FORMATION COMPREND

- Vidéo à la demande de 30 min
- Divisée en capsules vidéo de 5 à 10 min
- Manuel téléchargeable
- Questions de réflexion et de validation des acquis
- Activités d'apprentissage et d'approfondissement
- Accès à vie, mises à jour incluses
- Attestation de réussite
- Accès à du contenu exclusif sur les meilleures pratiques en gestion

CE QUE VOUS SEREZ EN MESURE DE FAIRE À LA FIN DE LA FORMATION

- Être au clair avec vos causes et solutions appropriées afin d'avoir un impact positif sur votre niveau d'énergie;
- Trouver un meilleur équilibre;
- Bâtir un plan d'action motivant afin de mettre en place des habitudes pour garder un niveau d'énergie optimal.

CONTENU

- Qu'est-ce que l'équilibre?
- Les 7 plus grandes sources de perte d'énergie;
- Les stratégies pour avoir plus d'énergie pour accomplir ce que l'on désire
- Faire un plan d'actions motivant.



GENEVIÈVE DICAIRE **COACH PROFESSIONNELLE DE GESTION ET** **D'AFFAIRES ET FONDATRICE D'UNIQUE COACHING.**

Elle accompagne les dirigeants et gestionnaires à repenser leurs affaires et à la manière de livrer les résultats. Son approche consiste à rallier performance et bien-être.

Elle a créé Unique coaching en 2013 après avoir passé 15 ans dans le domaine des technologies de l'information.

Auteure de deux livres « Outils accessibles et concrets en coaching de Gestion, 2015 » et « Le Leader Agile, 2016 », elle tient aussi un blogue sur les bonnes pratiques de gestion, d'affaires et de leadership adaptées au monde d'aujourd'hui.

PS : toutes ses références parlent de son rire inimitable et contagieux.

ÉCRIVEZ-NOUS

Contactez-nous pour discuter de vos besoins ou pour obtenir un forfait entreprise.
Messagerie instantanée: uniquecoaching.ca/academie/ - info@uniquecoaching.ca.

Vous préférez parler à quelqu'un? Appelez-nous au (514) 868-2120.