

Mobiliser ses Energies pour être Serein et Efficace

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/mobiliser-ses-energies-pour-etre-serein-et-efficace

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP87

CATÉGORIE
Gestion des Emotions

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Pratiquer les fondements d’une hygiène et d’un art de vivre
- Appliquer son programme d’actions personnel pour gérer les activités quotidiennes
- Réaliser un ensemble d’exercices corporels
- Déployer une discipline journalière adaptée à soi et à son contexte de travail

👥 POUR QUI ?

- ✔ Cadre
- ✔ Manager
- ✔ Chef de projet
- ✔ Assistante
- ✔ Technicien
- ✔ Tout collaborateur qui a besoin de rester serein pour mieux remplir ses missions

Maroc Performance



Maroc Performance

Programme détaillé

1 / Utiliser les liens corps, pensées, émotions

- S’exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens
- Identifier les impacts de la posture corporelle sur ses états physique et émotionnel
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver

2 / Élargir ses possibilités

- Repérer ses modes de fonctionnement qui limitent l’accès à une meilleure hygiène de vie
- Identifier ses besoins physiologiques
- Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à la satisfaction de ses besoins
- Définir ses objectifs et ses moyens en tenant compte de ses contraintes

3 / Savoir accéder à ses propres ressources

- Être plus présent à soi et aux autres
- Expérimenter et comprendre les mécanismes de la sensorialité
- Élargir ses registres sensoriels
- Identifier les conditionnements qui freinent les liens avec soi, s’en libérer, créer de nouvelles possibilités

4 / Déterminer son programme journalier

- S'entrainer aux outils de "l’intelligence du corps, intelligence du souffle®"
- Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle
- S'approprier la série d’exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

10 au 11 Déc. 2026	Distanciel
21 au 22 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
23 au 24 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 21 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 21 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés