



# Cursus éligible CPF

## **EQUILIBRE** ET **PERFORMANCE**

Développez l'**EQUILIBRE** - Accentuez la **PERFORMANCE**

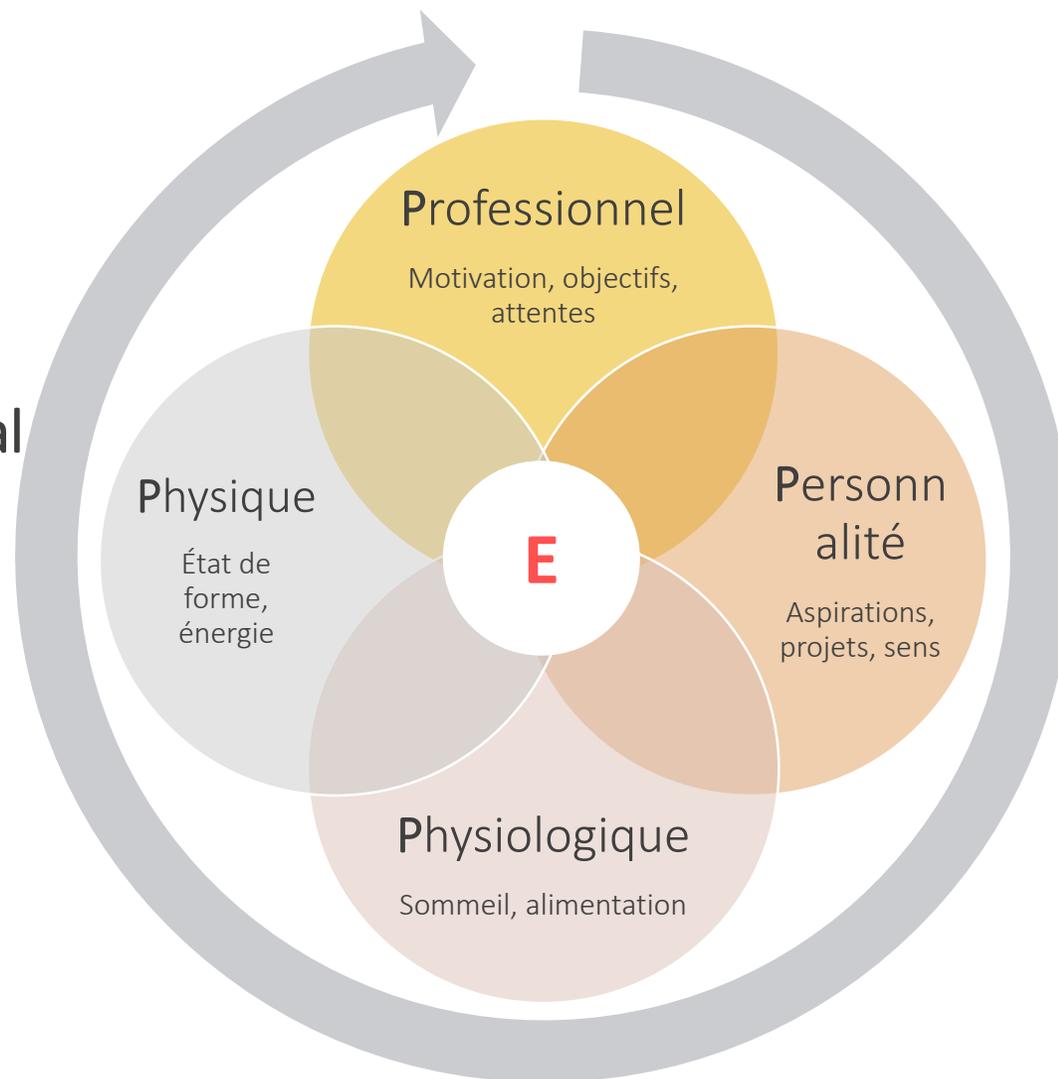
*Management – Projet – Énergie – Alimentation – Dynamisme – Performance –  
Plaisir – Sommeil – Motivation – Réussite*



# CURSUS EQUILIBRE ET PERFORMANCE

La **performance**  
est le fruit  
d'un **équilibre global**  
entre  
4 dimensions

Découvrez nos **4 P**



Le bon équilibre entre ses quatre axes permet aux managers et salariés de créer les conditions de leur **REUSSITE PROFESSIONNELLE**.

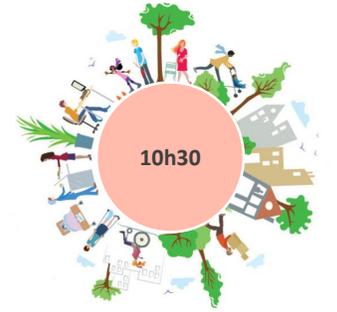
La logique de cette formation/accompagnement est de mettre en **autonomie** chacun afin qu'il devienne le principal **acteur** de **SON EQUILIBRE**.





## 2. Équilibre Personnalité

Ressources personnelles, projets, concrétisation



1J (7h00)

Formation collective

Les projets perso. comme clé de motivation

- Faire le point sur soi et sur son équilibre personnel
- Trouver les points d'ancrage, recenser les zones de fragilité.
- Identifier les axes de progression dont la mise en œuvre concrète favorisera un meilleur épanouissement dans les sphères perso. et pro.

1/2J (3h30)

Suivi individuel

Mieux se connaître

- Traits de caractère, mode de fonctionnement – Test Drivers

Avoir de projets

- Développer des projets personnels influe positivement sur la capacité à travailler – Autoportrait photo-langage

Les concrétiser

- Comment s'y prendre ? – Méthodologie O&GDT

+ plateforme de formation en ligne pour entretenir la dynamique d'action et de réflexion sur cet équilibre



# 3. Équilibre Physique

Ressources personnelles, projets



½ J (3h30)

**Formation collective**

Les bienfaits au travail de la forme physique

- Découvrir les fondamentaux de la forme physique
- 1 séance pratique collective

**1 J (7h00) en individuel fractionné**

- Bilan individuel + programme personnalisé
- 2 séances sportives - choix parmi plusieurs activités proposées

Les fondamentaux

- Découvrir et comprendre l'importance de la forme physique dans sa vie

Bilan personnalisé

- Réaliser quelques exercices pour identifier les axes de progression

Programme d'efforts

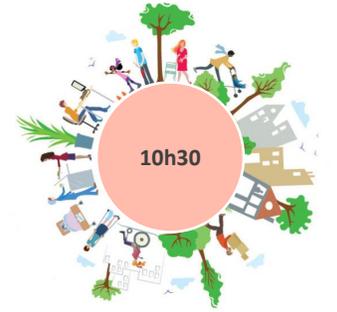
- Mettre en place VOTRE programme ergonomique de formation et d'accompagnement

+ plateforme de formation en ligne pour entretenir la dynamique d'action et de réflexion sur cet équilibre



# 4. Équilibre Physiologique

Sommeil et nutrition



**½ J (3h30)**

**Formation collective**

Les bienfaits au travail de l'équilibre physiologique

- Découvrir combien l'alimentation et le sommeil sont deux éléments vitaux qui contribuent de manière prépondérante à l'équilibre global

**1 J (7h00) en individuel fractionné**

- Bilan individuel
- Programme personnalisé
- Suivi

Les fondamentaux

- Découvrir et comprendre les mécanismes de régulation

Bilan personnalisé

- Exercices et cas pratiques pour faire son bilan

Programme d'amélioration

- Mettre en place VOTRE programme personnalisé et en assurer un suivi rigoureux

+ plateforme de formation en ligne pour entretenir la dynamique d'action et de réflexion sur cet équilibre





# COMMENT se déroule ce cursus ?

## Plusieurs FORMES d'intervention sont prévues

- Des formations **collectives** sur les différentes thématiques en fonction de votre niveau de départ et de vos objectifs.
- Des séances spécifiques **individuelles** sur votre projet afin de construire votre plan professionnel et personnel.
- Des séances de **préparation physique**, en groupe ou individuelles suivant les périodes et vos attentes.
- Des RDV individuels sur **la diététique et le sommeil**, en fonction de vos attentes et de votre situation de départ.



# Votre BENEFICE

