



INTITULE DE L'ACTION :

MODULE « Mieux se connaître pour manager son énergie »

DATES & HORAIRES DU MODULE

Dates : Programmation 1 Du 11 au 12 Décembre 2019 + 1 h de coaching individuel

Programmation 2 Du 4 au 5 Février 2020 + 1h de coaching individuel

Horaires :

- Jour 1 : 13h30 – 19h00
- Jour 2 : 8h30 – 17h00

NOM DE LA DIMENSION : DIMENSION HUMAINE

NOM DU CHEF DE PROJET : Anne CAPRON / Emmanuelle COUBAT

Objectifs pédagogiques :

Ce module est un temps de recul pour se poser et identifier comment agir différemment dans la gestion de son temps et de son énergie. Il propose d'aborder le management d'un projet et d'une équipe sous l'angle du

« management de l'énergie humaine ».

Programme détaillé* :

- Identifier « l'énergie » à disposition, une ressource limitée et donc précieuse.
- l'intention de départ du chef de projet est souvent dévoyée par la réalité du terrain. En plus du contexte, chaque membre de l'équipe arrive avec son histoire, sa vie personnelle, son rythme, sa motivation, ses talents, ses ressources en termes de récupération etc....
Comment garantir l'efficacité, la performance, l'innovation de son équipe avec pérennité quand les échéances s'enchaînent d'année en année, d'olympiade en olympiade ?
- Savoir se ressourcer et créer les conditions d'une énergie pérenne pour son équipe.

Questions professionnelles pouvant être partagées :

Comment gérer au mieux son énergie pour être performant sur la durée ?

Comment se préserver, être réactif et être capable d'innover ?

Quels sont mes ressorts ? Qu'est ce qui me ressource ? Qu'est-ce qui me puise de l'énergie ? Quels plans d'action personnel je peux identifier pour faire différemment ?

Que puis-je mettre en place en tant que Chef de Projet pour mieux aider mes collaborateurs à utiliser leurs différentes « batteries » (au niveau : physique, émotionnel, intellectuel, et d'accomplissement) ?



Comment réussir à prendre du recul en état de débordement permanent ?

Le mode de fonctionnement pédagogique repose en grande partie sur le partage des problématiques individuelles des stagiaires: le module s'organise et vit grâce et autour des questions professionnelles posées par les participants. Des apports théoriques seront apportés pour compléter les réflexions.

Profils formateurs :

Marie de Saignes est une Coach certifiée spécialisée dans le développement du leadership et du développement des habiletés mentales. Elle a œuvré au sein de grandes entreprises dans les ressources humaines notamment dans le développement des compétences professionnelles. Son activité actuelle est principalement axée dans le milieu sportif et notamment auprès des acteurs du sport de haut niveau. Elle est formatrice à l'Insep depuis 2011.

Description* :

Durée de la formation (1,5 jours – 12 heures)

- Lieu : I.N.S.E.P.
- Effectif : 6 à 14 participants

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Un questionnaire pré-module permet d'identifier les attentes et besoins des participants en amont de la formation.
- Témoignages, partages d'expériences, éclairages théoriques, études de cas, mises en pratiques, seront les principales modalités pédagogiques utilisées par l'animateur.
- Un bilan de la formation est effectué au cours de la dernière ½ journée de formation ; il est complété par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.
- Un document écrit récapitulatif sera transmis dans les 3 jours suivant le module à l'ensemble des stagiaires.
- 1h de coaching individuel est proposé à chaque stagiaire à l'issue du module.

Conditions spécifiques* :

Public visé :

Cette formation s'adresse aux cadres d'Etat ou de droit privés issus :

- des fédérations,
- des établissements du Réseau du Grand INSEP,
- des structures de haut niveau.

Contact :

Cécile MORLET

cecile.morlet@insep.fr - 01 41 74 43 38