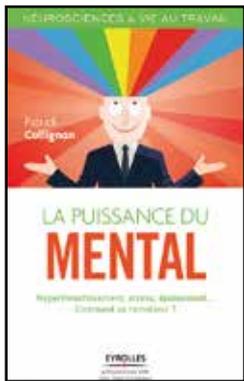


Hyperinvestissement, stress, épuisement ... comment se remotiver soi-même et son équipe ?

Fitness Mental



l'Académie des auteurs

Des workshops uniques & inspirants basés sur les livres de management les plus populaires du moment !

**INCLUS POUR
CHAQUE PARTICIPANT**

Sous la direction experte de :

Patrick Collignon
Auteur & Formateur
Business Executive Coach ICF (PCC)



Pourquoi ce programme ?

AVEZ-VOUS DÉJÀ FAIT UN BILAN DE VOTRE ÉNERGIE MENTALE ?

Si vous deviez faire le bilan de votre énergie « mentale » au travail, serait-il plutôt positif, plutôt, neutre ou plutôt négatif ? Quand vous rentrez chez vous, le soir, avez-vous de l'énergie à revendre ou devez-vous reconstituer vos batteries mentales ? Outre la fatigue physique, avez-vous le sentiment que votre travail vous donne de l'énergie ou qu'il vous en prend ? Et comment s'agit-il de votre équipe ? Quelles que soient les réponses, équilibrer son bilan énergétique au travail n'est ni luxe, ni un dérivatif. C'est une nécessité.

Au terme, une balance énergétique déficitaire risque de vous entraîner dans la spirale négative du stress, qui réduit le bien-être et les performances au travail et peut mener, dans les cas chroniques, au burn out. Heureusement il est possible de sortir de cette spirale d'énergie mentale négative et de reconstituer des apports d'énergie en développant une stratégie qui vous permette de mieux comprendre ce qui ne va pas et d'y réagir plus adéquatement.

IL NE S'AGIT PAS DE CE QUE VOUS FAITES, MAIS DE COMMENT VOUS LE FAITES

Cette formation vous invite à réorganiser vos activités. Car l'apport d'énergie ne provient pas nécessairement de ce que l'on fait, mais de comment on le fait. Votre formateur Patrick Collignon vous montrera qu'il est bien possible, sans rien modifier de notre descriptif de fonction, de retirer plus de plaisir et de motivation qu'auparavant. Par la suite, vous et votre équipe effectuerez les mêmes tâches qu'auparavant, mais de manière différente, avec une motivation nouvelle.

À travers une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau et l'approche neurocognitive et comportementale (ANC) novatrice, vous apprendrez à mobiliser les sources de motivation intrinsèque, optimiser les sources de plaisir liés aux résultats et limiter les zones de déperdition d'énergie mentale. Afin qu'au travail, vous gagnerez de l'énergie ... au lieu d'en perdre ! En faisant la part entre les apports d'énergie, les déperditions, les rendements pauvres et les investissements sans retour, vous obtiendrez leviers d'actions et de changements acceptables pour vous et votre organisation.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est spécialement conçue pour les managers, chefs d'équipes et professionnels qui éprouvent la pression de leur fonction et les tensions de leurs collaborateurs au quotidien. Qui souhaite apprendre à mieux gérer les tensions, la perte d'énergie et de motivation et le stress chez eux-mêmes et les autres, afin de gagner en performance, énergie et motivation au travail.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CETTE FORMATION ?

À la fin de cette formation, vous :

- > saurez diagnostiquer la source organisationnelle, relationnelle ou individuelle du management toxique ;
- > aurez développer une stratégie d'action pour supprimer la cause ou réduire l'effet du management toxique ;
- > agirez avec pragmatisme et professionnalisme et mettez en place des actions concrètes et ciblées pour un résultat durable.

Le formateur



Patrick Collignon est auteur, conférencier et business coach ICF, spécialisé dans l'Acceptance and Comittment Therapy (ACT) et l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). Auteur de nombreux ouvrages de développement personnel et de vulgarisation scientifique (Merci mon stress!, Enfin libre d'être moi, Heureux si je veux, La Puissance du mental, Le Management toxique ...), il conçoit et supervise depuis 1994 le lancement de projets innovants (édition, multimédia, pédagogie, Web). Le dernier projet abouti est « Manager le stress », un parcours complet en ligne pour faire de son stress un allié.

Chef d'entreprise, il est également directeur de collection aux Editions Eyrolles, où il a créé les collections « Neurosciences et vie au travail » et « Moi puissance moi », qui s'appuient sur les apports de la psychologie positive, des thérapies cognitives et comportementales et des neurosciences.

L'Académie des auteurs

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« **La puissance du mental** » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.



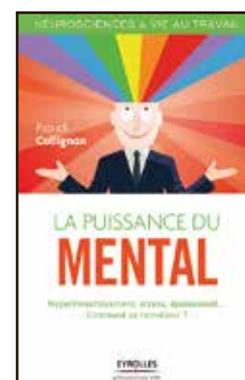
Programme du cours

Exercice – Jeux des affiches

- ❖ Case studies
- ❖ Diagnostic personnel
- ◆ Nos systèmes de fonctionnement
 - ❖ Liens entre pensées - émotions - comportements.
 - ❖ Les motivations, liées aux apprentissages.
 - ❖ Apologie de l'échec.
 - ❖ La zone de confort et sa gestion.
 - ❖ Le stress comme signal d'alarme.

Exercice de « réactivation »

- ◆ Les sources d'énergie inconditionnelles
 - ❖ Le flow et les zones ressources.
 - ❖ La loi de Pareto énergétique : 20/80.
- ◆ Les sources de déperdition d'énergie
 - ❖ Liste de sources d'énergie.
 - ❖ Explication d'un manque de motivation.
 - ❖ Les bonnes résolutions.
- ◆ Les sources d'énergie conditionnelles
 - ❖ Liste des valeurs.
 - ❖ Les avantages des valeurs et les pistes d'amélioration.
 - ❖ Peur de l'échec & antidotes.
- ◆ Les « montagnes russes » énergiques
- ◆ Les sources de déperdition
 - ❖ Les intolérances.
 - ❖ Comment assoupir sa perception et arrêter de perdre de l'énergie ?
- ◆ Comment réorganiser ses tâches ?



Hyper investissement, stress, épuisement... Comment se remotiver ?... en ayant un mental en béton qui réorganise vos activités en fonction de l'énergie qu'elles apportent ou qu'elles demandent !

Patrick Collignon a écrit ce livre pour les nombreuses personnes dont le travail « pompe » toute l'énergie, et pas seulement physique. Pour ceux qui vivent chroniquement de la démotivation, du stress, du découragement, de l'anxiété ou de l'agacement. Il y explique comment réorganiser ses tâches pour gagner de l'énergie... et arrêter d'en perdre ! En délivrant le même niveau de performance et de qualité, bien entendu. Reprenez les rênes de votre travail.

Timing

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours (présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Fitness mental

2025

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : € 795 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

<p>Par e-mail : info@ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par notre site : ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par code QR :</p> 	<p>Téléphone : 00 32 10 20 89 90</p>  <p>Pour plus d'informations sur votre inscription...</p>
---	---	--	--

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **€ 795 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques pour toutes nos modalités.