

## BIENVENUE A VOUS

**Dans un monde où la demande ne fait qu'augmenter, les managers peuvent se sentir, par moment, épuisés, surchargés et désengagés.**

**Nous vous invitons ici, à observer vos sources d'énergie et à renouveler vos réserves personnelles d'énergie pour être manager au top de votre forme, tout au long de la journée.**

## OBJECTIFS DU PROGRAMME

Vous permettre de:

- évaluer votre niveau d'énergie et reconnaître comment il affecte votre performance;
- augmenter et renouveler votre énergie personnelle pendant les heures de travail, en créant vos propres routines;
- comprendre comment votre niveau d'énergie affecte votre personnel.

## AU PROGRAMME

- Gérer votre temps vs gérer votre énergie
- Les types d'énergie et la façon de les gérer
- Garder votre corps en forme
- L'impact de vos pensées sur votre condition physique
- L'impact de vos émotions sur votre niveau d'énergie
- L'impact de votre niveau d'énergie sur l'énergie de votre équipe
- Approche pas à pas pour établir vos routines personnelles de gestion de votre énergie

## TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue à vous. ....	1
Objectifs du programme. ....	1
Aperçu du programme. ....	1
Test "évaluer votre énergie". ....	4
Calcul des résultats. ....	6
Votre carte "Energie". ....	7
Collecte des objectifs personnels d'apprentissage. ....	8
Schéma général. ....	9
Gérer votre énergie, pas votre temps. ....	10
Changement de paradigme. ....	11
Introduction aux types d'énergie. ....	12
Le contrat avec vous-même. ....	16
Le niveau d'énergie de votre équipe. ....	17
La boîte à outils des routines possibles. ....	19
Vos routines personnelles, votre plan "énergie". ....	20

## TEST “EVALUER VOTRE ENERGIE”

Cochez les affirmations qui sont vraies pour vous.

### Corps

1. En général, je n'ai pas mes 7 heures de sommeil et je me réveille souvent fatigué.
2. Je saute souvent le petit déjeuner ou j'opte pour quelque chose qui n'est pas nourrissant.
3. Je ne fais pas suffisamment d'exercice (c'est-à-dire, du cardio-vasculaire, jusqu'à 3 fois par semaine, et de la puissance, au moins 1 fois par semaine)
4. Je ne prends pas de pause régulièrement durant la journée, pour réellement renouveler et recharger mes batteries, ou je mange souvent mon déjeuner à mon bureau, pour autant que j'en prenne un.

### Mental

1. J'ai du mal à me concentrer sur une chose à la fois et je suis facilement distrait durant la journée, particulièrement par les e-mails.
2. Je passe la plus grande partie de ma journée à réagir à des crises ou demandes urgentes, plutôt qu'à me concentrer sur des activités importantes qui ont de la valeur à long terme.
3. Je ne prends pas assez de temps pour réfléchir, penser "stratégie" ou développer une réflexion créative.
4. Je travaille le soir ou les week-ends, et je ne prends presque jamais de vacances sans e-mails.

### Emotions

1. Je me trouve souvent irrité, impatient ou anxieux au travail, particulièrement quand le boulot est exigeant.
2. Je n'ai pas assez de temps avec ma famille et mes amis, et, quand je suis auprès d'eux, je ne suis pas toujours réellement avec eux.
3. J'ai trop peu de temps pour les activités que j'aime.
4. Je ne m'arrête pas assez souvent pour exprimer mon appréciation des autres et savourer mes réussites.

### Sens

1. Au travail, je ne passe pas suffisamment de temps à faire ce que je fais le mieux ou ce que j'aime le plus.
2. Il y a un écart important entre ce que je dis être le plus important dans ma vie et ce à quoi je dépense effectivement mon temps et mon énergie.
3. Mes décisions au travail sont plus souvent influencées par des demandes externes que par une idée claire de mon propre but.
4. Je ne consacre pas assez de temps, ni d'énergie à avoir un impact positif sur les autres et sur le monde.

(Source: HBR - Manage Your Energy, Not Your Time)

## CALCUL DES RESULTATS

Nombre total d'affirmations cochées:

### Hypothèses sur vos scores

- 0-3:** Excellente compétence de gestion de votre énergie – Vous avez, la plupart du temps, le plein d'énergie. Votre façon de travailler et votre vie personnelle sont alignées, et viennent en soutien de votre gestion quotidienne. Vous pourriez peut-être fignoler certaines de vos pratiques.
- 4-6:** Bonne compétence de gestion de votre énergie – Vous avez un petit déficit d'énergie. Votre façon de travailler et votre vie personnelle sont souvent alignées, et viennent, la plupart du temps, en soutien de votre gestion quotidienne. Cependant, vous connaissez des situations où vous perdez votre énergie. Vous pourriez prêter attention à mieux recharger vos batteries.
- 7-10:** Déficit important de gestion de votre énergie – Vous avez un manque considérable d'énergie. Vous devriez analyser et revoir votre façon de travailler et vos habitudes personnelles pour apprendre comment recharger vos batteries.
- 11-16:** Crise dans la gestion de votre énergie – Si vous avez des symptômes physiques, vous devriez consulter un professionnel de la santé.

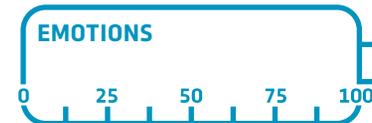
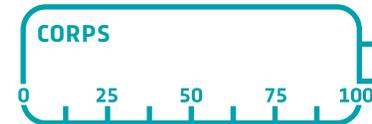
## VOTRE CARTE "ÉNERGIE"

Il y a, aujourd'hui, des expériences qui nous montrent comment gérer notre énergie, comment recharger nos batteries efficacement, tout au long de la journée, pour garder un bon équilibre.

En premier lieu, notez votre niveau d'énergie.

Sur quelle source d'énergie devez-vous vous concentrer?

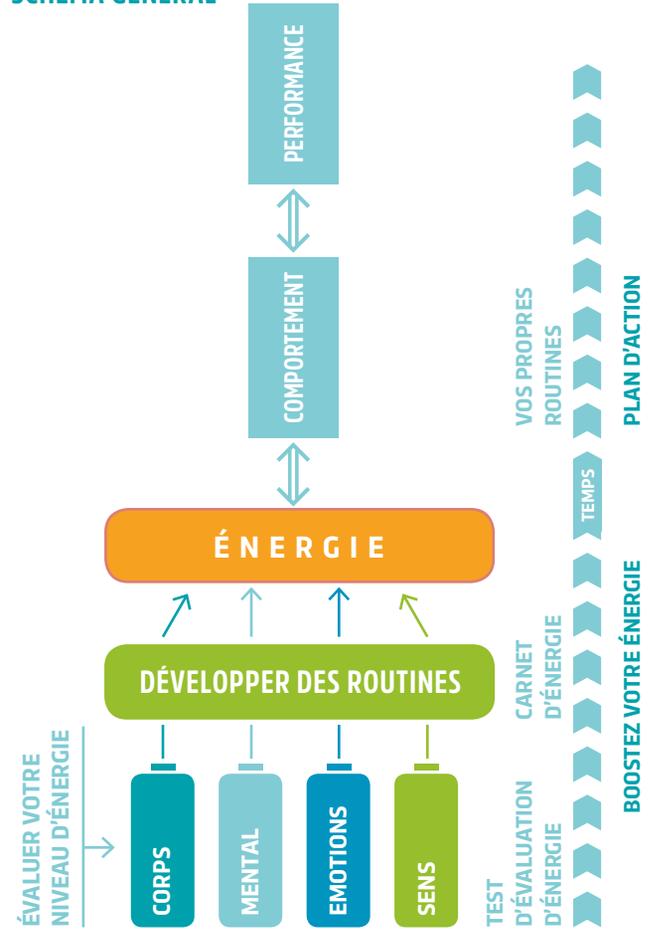
(0 = pas d'énergie, 100 = plein d'énergie)



## COLLECTE DES OBJECTIFS PERSONNELS D'APPRENTISSAGE

1. Pour quelles raisons vous êtes-vous inscrit à cette formation?
2. Quels sont les signaux de votre niveau d'énergie qui vous ont conduit dans cette formation?
3. En vous basant sur votre carte "énergie", quel est votre objectif pour aujourd'hui?

## SCHEMA GENERAL



## GERER VOTRE ENERGIE, PAS VOTRE TEMPS

Les organisations exigent de leur personnel, un niveau de performance sans précédent. Le personnel essaie de s'y soumettre, mais les méthodes habituelles -travailler de longues heures- ne produisent pas les résultats attendus. Beaucoup sont épuisés, démotivés, voire malades. Et ils s'en vont vers des environnements de travail plus sains.

Les longues journées au boulot ne fonctionnent pas parce que le temps est une ressource limitée.

L'énergie personnelle peut se renouveler à la faveur de routines simples qui vous aident à recharger régulièrement vos réserves.

Les organisations tablent ainsi sur la résilience physique, mentale et émotionnelle de leur personnel.

Ces routines sont le cœur de cette formation; elles incluent: prendre de petites pauses à intervalles précis, donner du feedback aux autres, réduire les interruptions et passer plus de temps aux activités que l'on fait le mieux et d'où l'on tire son énergie.

(Source: HBR - Manage Your Energy, Not Your Time)

## UN CHANGEMENT DE PARADIGME

<b>Gérer son temps</b>	<b>Gérer son énergie</b>
<b>Eviter le stress</b>	<b>Travailler avec le stress</b>
<b>La vie = un marathon</b>	<b>La vie = une suite de sprints</b>
<b>Pauses = temps perdu</b>	<b>Temps de pause = productifs</b>
<b>Techniques d'auto-discipline</b>	<b>Routines</b>

**AIGUISEZ VOTRE SCIE**

**CONNAISSEZ-VOUS BIEN**

**TENEZ COMPTE DU "EN PANNE"**

## INTRODUCTION AUX TYPES D'ENERGIE



### Corps - Le carburant de nos actions

Notre énergie physique sert de carburant à toutes nos activités. Au niveau le plus primaire, nous tirons cette énergie de notre interaction avec l'oxygène et le glucose, c'est-à-dire, de notre respiration, de notre alimentation, de notre sommeil et de notre exercice physique.

La respiration joue un rôle crucial dans notre auto-régulation puisqu'elle nous aide à nous relaxer et à récupérer de l'énergie. Notre alimentation a également un impact important sur notre énergie physique.

## INTRODUCTION AUX TYPES D'ENERGIE

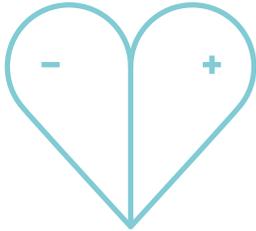


### Mental - Bonne concentration et optimisme réaliste

Notre capacité à nous concentrer sur ce que nous faisons, a un impact important sur notre performance. Nous devons être capables de passer d'un point d'attention interne à un point d'attention externe, d'un cadrage large à un cadre plus étroit. Une préparation mentale, une bonne gestion du temps, un dialogue interne positif et une bonne dose de créativité sont importants pour notre énergie mentale. Exercer nos *muscles* mentaux en dépensant et en renouvelant notre énergie est important pour construire notre capacité mentale.

Notre succès dépend en partie de notre énergie mentale positive. Ceci veut dire être à la fois réaliste et optimiste. Alors que l'énergie mentale négative peut nous aider à nous focaliser sur un détail, mobiliser quotidiennement notre énergie mentale positive, durant une période suffisamment longue, sert plus efficacement nos objectifs, qu'utiliser notre énergie mentale négative.

## INTRODUCTION AUX TYPES D'ENERGIE

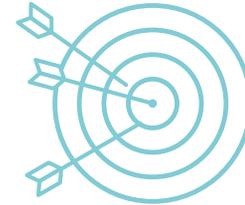


### Emotions - Transformer la menace en défi

Nos émotions se comportent comme nos muscles, c'est-à-dire, qu'elle fonctionnent mieux si nous les exerçons régulièrement et si nous prêtons attention à notre récupération émotionnelle. En effet, notre énergie émotionnelle est intrinsèquement liée à notre énergie physique. Le renouvellement de notre énergie physique améliore notre énergie émotionnelle.

Les émotions positives sont bénéfiques et les émotions négatives ont un coût énergétique. Les émotions négatives, telles que la dépression et la colère sont, en général, liées à des symptômes dans le corps.

## INTRODUCTION AUX TYPES D'ENERGIE



### Sens - "Celui qui a un sens à sa vie"

Notre but ultime nous motive dans le choix de nos dépenses d'énergie. Ce but est lié à notre engagement et notre courage à vivre notre vie en lien avec nos valeurs. Pour construire notre personnalité, nous devons continuellement rechercher de nouvelles façons de revenir à nos valeurs, à ce que nous considérons comme important. Coupés de nos valeurs, nous devenons confus et nous sommes perdus.

Des activités telles que se promener, écouter de la musique, prier ou méditer, nous aident à nous remettre en lien avec nous-mêmes et avec nos valeurs.

(Source: T. Schwartz -The Power of Full Engagement)

## LE CONTRAT AVEC VOUS-MEME

- définir votre objectif
- devenir lucide à propos de soi
- décider d'agir

### Corps

respiration  
sommeil  
alimentation  
activités physiques

### Mental

pauses  
périodes de temps de sécurité  
temps pour réfléchir  
orientation interne et externe

### Emotions

énergie physique ↘  
↙ énergie émotionnelle  
joie et satisfaction  
entraîner ses "compétences émotions"

### Sens

donner du sens  
motivation intrinsèque et extrinsèque  
avez-vous pensé, aujourd'hui?

•• **SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT** ••

## LE NIVEAU D'ENERGIE DE VOTRE EQUIPE

Que pensez-vous du niveau actuel d'énergie de votre équipe?  
Servez-vous du schéma ci-dessous pour y reporter les niveaux d'énergie. Plus grand est le dessin, plus haut est le niveau d'énergie.

### MON NIVEAU D'ENERGIE



### LE NIVEAU D'ENERGIE DE MON EQUIPE



Quel lien voyez-vous entre votre niveau d'énergie et celui de votre équipe?

Comment pouvez-vous influencer positivement le niveau d'énergie de votre équipe (corps, mental, émotions, sens)?

## LA BOITE A OUTILS DES ROUTINES POSSIBLES

- boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- manger en pleine conscience
- faire de l'exercice physique tous les jours
- aller se coucher tôt et se lever tôt
- avoir un régime alimentaire sain et équilibré
- améliorer vos capacités d'adaptation
- faire aux moins 2 entraînements cardio-vasculaires et 2 entraînements de puissance par semaine
- recadrer, ré-évaluer vos problèmes
- apprendre à se relaxer, à méditer
- réduire le sucre
- partager et discuter vos situations avec d'autres
- vous coucher et vous lever systématiquement à la même heure
- renforcer votre réseau de relations sociales
- prendre 5 à 6 repas par jour
- faire une pause toutes les 90 minutes, au travail
- faire des exercices de respiration, de prise de conscience
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

## VOS ROUTINES PERSONNELLES VOTRE PLAN "ENERGIE"

Que voulez-vous arriver à faire?

1. Formulez votre objectif de façon positive, en utilisant le "JE".
  
2. Comment saurez-vous que vous l'avez atteint? Quels seront vos indicateurs?
  
3. Quelles sont les ressources dont vous disposez déjà et qui vous seront utiles pour atteindre cet objectif? (Toutes vos ressources internes: croyances, émotions, engagement, sensations, connaissances, volonté, expérience)

4. Quels sont les obstacles dont vous avez conscience et qui pourraient vous empêcher d'atteindre cet objectif, même maintenant? (Obstacles internes, voir le point précédent)
  
5. Quelle ressource voulez-vous acquérir pour compléter celles que vous avez déjà, de façon à atteindre cet objectif?
  
6. Concevez un plan: ce plan est une séquences d'étapes qui vous conduisent de la situation présente à la situation désirée. Les étapes s'appuient l'une sur l'autre et chacune d'entre elles est aussi un résultat en soi.
  
7. Quel est l'objectif de votre objectif? Que vous apportera le fait de l'atteindre?















