

**Publics concernés :**

**Cadres d'Etat ou de droit privé issus :**

- des fédérations
- des Ets du réseau du SHN

**Dates :**

**Du 11 au 12 décembre 2018**

**OU**

**Du 19 au 20 mars 2019**

**Horaires prévisionnels :**

**Mardi : 13h30 – 19h00**

**Mercredi : 08h30 – 16h00**

**Lieu :**

**INSEP**

**Contact :**

**Pôle Formation –  
Catherine Nguyen:**

**catherine.nguyen@insep.fr**

**01 41 74 43 09**

# " Mieux se connaître pour mieux manager son énergie " ,

***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 ».***

Dans la conduite de projet, il est également question « d'énergie » à disposition, une ressource limitée et donc précieuse. Comment, dans ce cadre, 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 ?

Aussi, 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....

Une des problématiques du manager pourrait être de savoir se ressourcer et de 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 ?

## **Module animé par :**

**Marie De Saignes - Coach Mental & Leadership**