

## STAGE LES ENERGIES MOTIVATIONNELLES

### **Objectif :**

A partir d'un travail sur la voix et le corps, découvrir de nouveaux automatismes décuplant l'efficacité des réponses et des comportements dans l'exercice de l'activité managériale ; utiliser un potentiel concret face aux situations à enjeux et entretenir sa motivation au quotidien. Mettre en place un mental de leader.

**Durée :** 5 jours

**Effectif :** Nombre pair si possible, 14 personnes maximum

**Animation :** François A SITTLER & Pascal MENNESSON

### **Contenu :**

Chaque journée sera affectée à un thème général balayé par la succession d'exercices + commentaires + discussion sur l'application dans la vie professionnelle (principe de repartir avec un plan d'action).

✚ 1° journée : La perception et la concentration

✚ 2° journée : La peur

✚ 3° journée : Les conflits

✚ 4° journée : La puissance

✚ 5° journée : Les émotions