

Programme

Séminaire n° 520 804

« Meilleure direction de vos projets grâce à vos énergies mentales, émotionnelles et physiques »

19 novembre 2020, formation continue en ligne, Zoom

	Thèmes	Conférenciers
09.00 - 09.30	Café virtuel de bienvenue Présentation Qui ? Motivation ? Profil ?	
09.30 – 09.45	Introduction : comment améliorer notre performance professionnelle	Jürgen Müller
09.45 – 09.55	Pause	
09.55 - 10.10	Check-in émotionnel n°1 – Introduction livret + pratique	Sylvain Lonchay
10.10 - 10.25	Mon bien-être physique : pourquoi bouger	Jürgen Müller
10.25 – 11.25	Atelier de Connection Corps / Esprit	Sylvain Lonchay
11.25 - 11.30	Check-in émotionnel n°2	Jürgen Müller
11.30 – 11.40	Pause	
11.40 – 12.10	Baromètre de l'énergie	
12.10 – 12.30	Je nourris mon esprit et mon corps, mais quelle nourriture ?	
12.45 – 13.30	Je mange en ayant conscience de ce que je donne à mon corps Atelier Créativité / WhatsApp	
13.30 - 13.45	Debrief & Check-in émotionnel n°3 & Manger en Pleine Conscience	Sylvain Lonchay

13.45 - 14.30	Sommeil - Pause - Oxygénation – Excursion	Sylvain Lonchay & Jürgen Müller
14.30 - 15.30	15' mise en place + 45' en groupe Mon mental : trouver du temps, de l'efficacité, du succès et de la satisfaction dans ma gestion de projet	Jürgen Müller
15.30 – 15.40	Pause	
15.40 - 15.45	Check-in émotionnel n° 4	Sylvain Lonchay
15.45 - 16.00	Je pratique une pose régénérante au travail	Sylvain Lonchay
15.15 - 16.30	Je m'engage ! Organisation pour les prochains projets	Jürgen Müller
16.30 – 17.15	Espace interactif et Conclusion	Sylvain Lonchay & Jürgen Müller
