

## Programme M1

### FORCES ET TALENTS EN ACTION... LE POTENTIEL A REVELER ! 1 jour



**Gagner en énergie et en sérénité pour faire face à la pression, mieux gérer le stress, prévenir le burn-out et pouvoir déployer créativité et efficacité optimale.**

- Identifier les différents états émotionnels impliqués par la pression structurelle- conjoncturelle- relationnelle- environnementale. Apprendre à **mieux gérer son stress**, à **prévenir le burn-out ou l'ennui au travail « bore-out »**
- Découvrir et mettre en pratique des méthodes et moyens concrets pour **augmenter son efficacité** grâce à l'optimisation de ses diverses ressources: *physiques, émotionnelles, mentales et autres.*
- **Développer l'intuition créative** au profit de l'Innovation
- **Augmenter la vitalité** et l'enthousiasme dans la décision et l'action.
- **Développer une souplesse comportementale** naturelle et une attitude positive pour faire face aux multiples exigences.

**En intra -entreprise,  
en inter (voir programme ci dessous)  
ou en individuel**

**Convention possible pour prise en charge**

**Odile Roche** : 9 avenue de grande Bretagne – 69006 LYON- **Tel: 06 23 54 25 62**  
e-mail : [o.roche@capital-energie.fr](mailto:o.roche@capital-energie.fr) - site Internet : [www .capital-energie.fr](http://www.capital-energie.fr)

CAPITAL-ENERGIE- siège social : 11 chemin de la Bretonnerie – 60 300 SENLIS

RCS Compiègne N° 500 881 211- SIRET: 508 181 211 00014- TVA intracommunautaire: FR 77 500 881 211  
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 22 60 02271 60 auprès du préfet de région Picardie.

## Bulletin d'inscription M1

pour inscription individuelle inter-entreprises

**Prénom** **NOM**

Accompagné de

**Prénom** **NOM**

**SOCIETE :**

Adresse

Tel bureau

Tel portable

Adresse mail

**LIEUX ET DATES AU CHOIX**

Lyon : 25 avril

Paris : 4 mai

Nancy : 18 juillet

*Adresses communiquées ultérieurement*

**TARIF par personne : 450 € H.T la journée**

Acompte de 20 % à verser lors de la réservation soit 90 € + TVA soit **108 € TTC**

A régler par chèque- Convention possible- *frais de dossier en sus*

**Nombre de places limité à 12 personnes**

✉ e-mail : [o.roche@capital-energie.fr](mailto:o.roche@capital-energie.fr) et coordonnées ci dessous

**Odile Roche** : 9 avenue de grande Bretagne – 69006 LYON- **Tel: 06 23 54 25 62**

e-mail : [o.roche@capital-energie.fr](mailto:o.roche@capital-energie.fr)- site Internet : [www .capital-energie.fr](http://www.capital-energie.fr)

CAPITAL-ENERGIE- siège social : 11 chemin de la Bretonnerie – 60 300 SENLIS

RCS Compiègne N° 500 881 211- SIRET: 508 181 211 00014- TVA intracommunautaire: FR 77 500 881 211  
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 22 60 02271 60 auprès du préfet de région Picardie.