PARCOURS

Recharge des 3 BATTERIES

Performer sans s'épuiser

Pour apprendre à préserver ses ressources physiques, mentales et émotionnelles.



> La performance durable dépend de l'énergie disponible. Avec ce parcours, j'aide vos équipes à mieux comprendre et à préserver leurs ressources physiques, mentales et émotionnelles pour avancer sereinement.

L'OBJECTIF

Permettre aux collaborateurs de mieux comprendre leur fonctionnement, d'identifier leurs signaux d'alerte et d'agir concrètement pour préserver leurs ressources.

1. **Atelier 1** — Comprendre et situer ses batteries
2. **Atelier 2** — Recharger sa batterie physique
3. **Atelier 3** — Recharger sa batterie mentale
4. **Atelier 4** — Recharger sa batterie émotionnelle
5. **Atelier 5** — Consolidation et clôture

ENTRE CHAQUE ATELIER une mise en action concrète pour expérimenter et intégrer progressivement de nouveaux repères dans son quotidien.

POURQUOI CE PARCOURS ?

- Un format concret, participatif et immédiatement mobilisable
- Des repères simples à réutiliser au quotidien
- Une progression dans le temps pour favoriser l'ancrage de nouvelles habitudes

FORMAT

- 5 ateliers de 2h
- Un plan d'action entre chaque atelier
- En présentiel
- Parcours adaptable à vos enjeux



Valérie Butruille

Coach professionnelle, formatrice certifiée
Consultante en bilan de compétences

Échangeons sur les besoins de vos équipes

contact@valeriebutruille.com

+33 6 62 48 04 33

www.valeriebutruille.com

ENTREPRISES • COLLECTIVITÉS • SECTEUR SANTÉ, SOCIAL ET MÉDICO-SOCIAL