



**Sabine De Rycker**



**Valérie Spaey**



**Diego Palate**



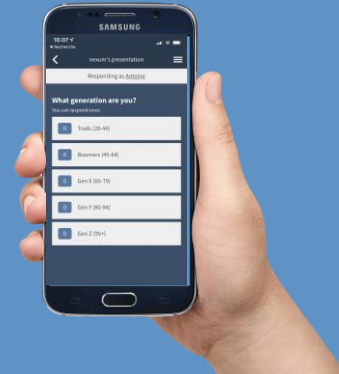
## **Moreenergy by Nexum**

Le webinaire débutera à 18h



# Poll Everywhere

- Prenez votre téléphone portable et assurez-vous que vous êtes connecté à internet.
- Allez sur [www.pollev.com/nexum](http://www.pollev.com/nexum)
- Vous pouvez aussi télécharger l'application "Poll Everywhere"
- Inscrivez votre nom et cliquez sur « Continue »



**Vous êtes prêts !!!**





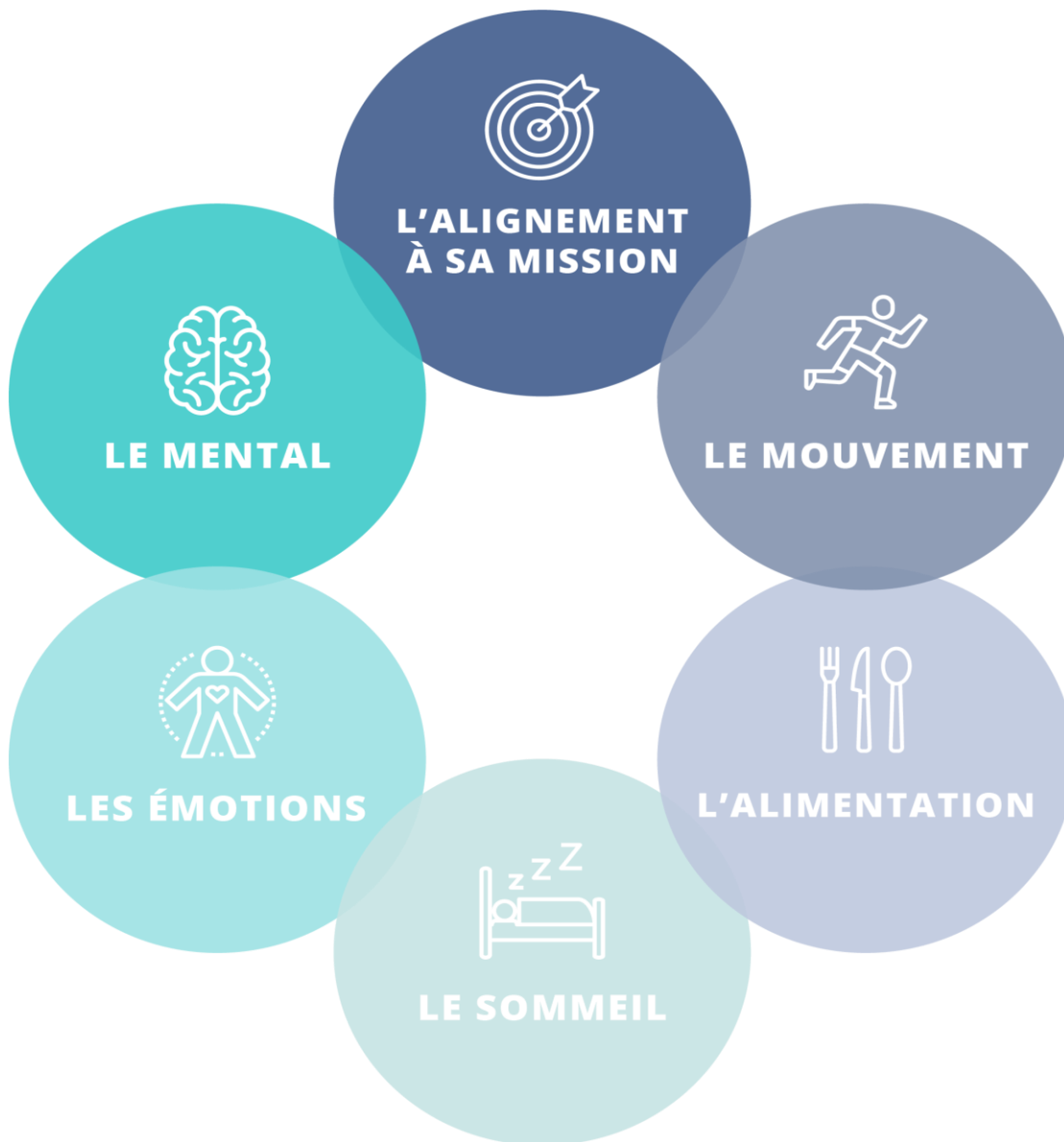
# MOREENERGY

BY nexum

ÉNERGIE • ENGAGEMENT • ÉPANOUISSEMENT



## 6 SOURCES D'ÉNERGIE





# LE MOUVEMENT

Bouger régulièrement



# **ACTIVITÉS QUOTIDIENNES EN SEMAINE HORS DES HEURES DE TRAVAIL**



# MOUVEMENTS PENDANT LA JOURNÉE DE TRAVAIL



**Dans les 30 minutes qui suivent mon réveil,  
j'effectue une routine de quelques minutes  
pour réveiller mon corps (respiration, mise  
en route des muscles,...) ?**

Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



**Avant de rejoindre mon lieu de travail le matin, j'ai l'occasion de bouger (marche, vélo, ...) pendant au moins 5 minutes en continu ?**



Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



**Pendant la pause de midi, j'ai l'occasion de  
bouger (marche, vélo, ...) pendant plus de 5  
minutes en continu ?**

Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



## RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE : "HORS DES HEURES DE TRAVAIL"

1. Dans les 30 minutes qui suivent mon réveil, j'effectue une routine de quelques minutes pour réveiller mon corps ( respiration, mise en route des muscles, ...) ?

A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts



2. Avant de rejoindre mon lieu de travail le matin, j'ai l'occasion de bouger (marche, vélo, ...) pendant au moins 5 minutes en continu ?

A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts

3. Pendant la pause de midi, j'ai l'occasion de bouger (marche, vélo, ...) pendant plus de 5 minutes ?

A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts

De 0 à 10 points = Rouge De 11 à 18 points = Orange De 19 à 30 points = Vert



**Au cours de ma journée de travail, il  
m'arrive de rester 1 heure et demie ou plus  
sans arrêt en position assise**



Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



**Au cours de ma journée de travail, je dois  
me déplacer, prendre des escaliers, aller à  
l'extérieur,...**



Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



**Au cours de ma journée de travail,  
j'interromps volontairement mon travail  
assis pour marcher ou rester en mouvement  
pendant plus de 2 minutes**

Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



# Au cours de ma journée de travail, j'effectue intentionnellement des étirements de la nuque, du dos et des épaules

Jamais

Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent



## RESULTATS DU QUESTIONNAIRE : “AU COURS DE MA JOURNÉE DE TRAVAIL”

1. Il m'arrive de rester 1 heure et demie ou plus sans arrêt en position assise  
A 10 pts / B 7pts / C 5 pts / D 3 pts / E 0 pt
2. Je dois me déplacer, prendre des escaliers, aller à l'extérieur, ...  
A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts
3. J'interromps volontairement mon travail assis pour marcher ou rester en mouvement pendant plus de 2 minutes  
A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts
4. J'effectue intentionnellement des étirements de la nuque, du dos et des épaules  
A 0 pt / B 3 pts / C 5 pts / D 7 pts / E 10 pts

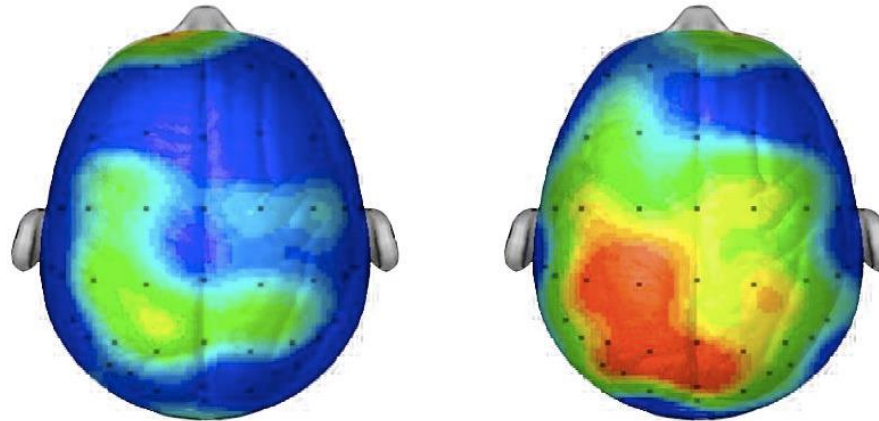
De 0 à 16 points = Rouge De 17 à 27 points = Orange De 28 à 40 points = Vert



**PRATIQUER UN SPORT ÉQUIVAUT À BOUGER RÉGULIÈREMENT ?**



Composite of 20 student brains taking the same test



After sitting quietly

After 20 minute walk

Research/Scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

- La mise en mouvement augmente la fréquence cardiaque et l'alimentation du corps en oxygène
- Quand le sang oxygéné afflue dans le cerveau, il s'allume ce qui améliore la cognition, la créativité, la résolution de problème et la concentration, ...



# BOUGER VERSUS SÉDENTARITÉ

## BOUGER

- Stimule
  - La production d'hormones
  - cœur
- Nettoie notre organisme
- Augmente notre énergie et sa réserve
- Libère le stress
- Améliore sommeil et concentration

➤ **Cercle vertueux**





### ALORS QUE LA SÉDENTARITÉ

- Affaiblit notre corps
- Diminue notre masse musculaire et condition physique
- Augmente le risque de maladies cardio-vasculaires

➤ **Source de fatigue chronique**





- Bouger toutes les **90 minutes**
- Stretchez-vous



Faire du sport n'équivaut pas à bouger régulièrement

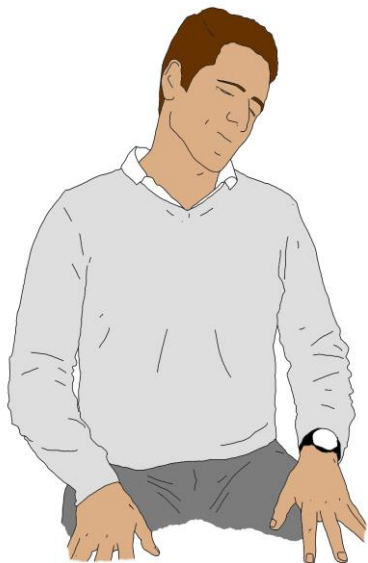
## EXEMPLES

- Stretching au bureau
- Privilégier les escaliers
- Se déplacer plutôt que téléphoner
- Discussion / Réunion en marchant
- ...





## EXEMPLES DE STRETCHING AU BUREAU





## EXEMPLES DE STRETCHING AU BUREAU





## LE CONTEXTE ACTUEL ...

- Les incertitudes et la fatigue liées à la crise du Covid
- La nécessité de “tenir” et de se préparer à la reprise
- L’accélération du rythme professionnel et l’intensification de la digitalisation
- La saturation et la résistance au changement



**... REND LA VIE DIFFICILE AUX LEADERS  
ET AUX ÉQUIPES D’AUJOURD’HUI**

**UN ENGAGEMENT ÉLEVÉ EST SYNONYME  
D'UNE HAUTE PERFORMANCE**

**MAIS IL NE SUFFIT PAS D'ÊTRE ENGAGÉ ...**

**« Votre premier job en tant que leader est de prendre en charge votre  
propre énergie et ensuite d'aider à orchestrer celle de votre entourage »**

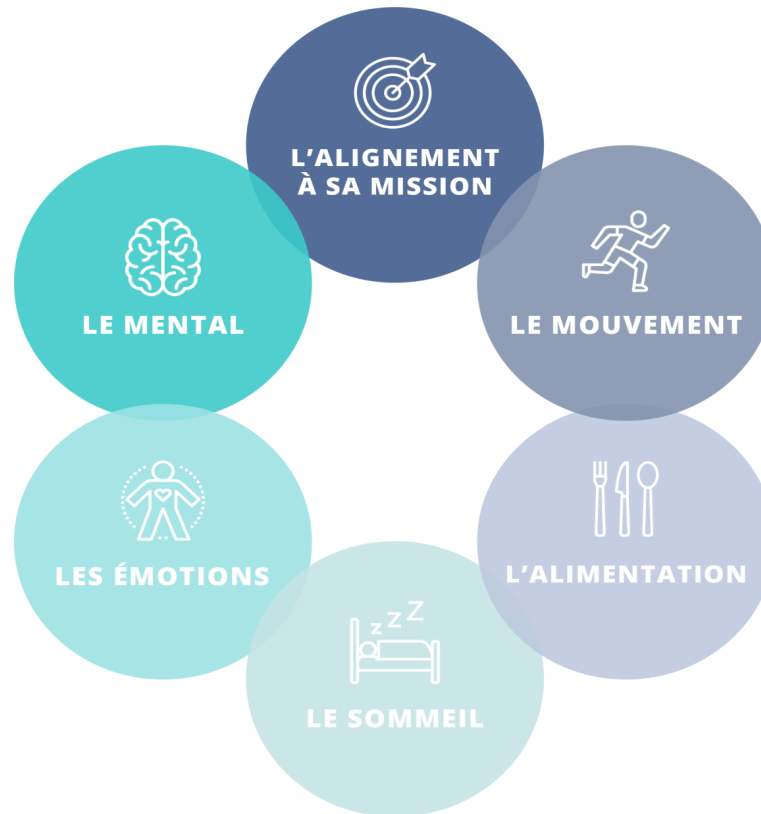
*Peter Drucker*





**Faire vivre une expérience impactante  
qui aide les dirigeants à mieux se  
gérer, à récupérer rapidement et à  
percevoir les besoins de leur équipe**

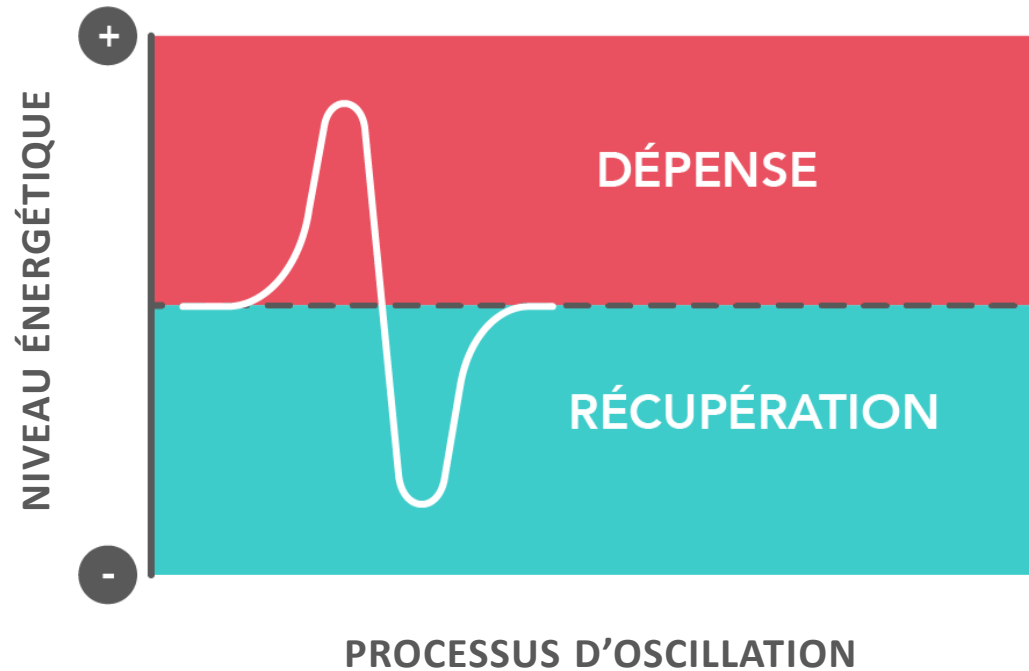
Permettre aux dirigeants de développer le niveau de  
leurs **6 sources d'énergie**



en ancrant des habitudes simples de bien-être physique et mental

# Dans quelle sphère estimez-vous avoir le moins d'énergie aujourd'hui?





Le contexte actuel conduit à courir un marathon ...  
à l'allure d'un sprint !

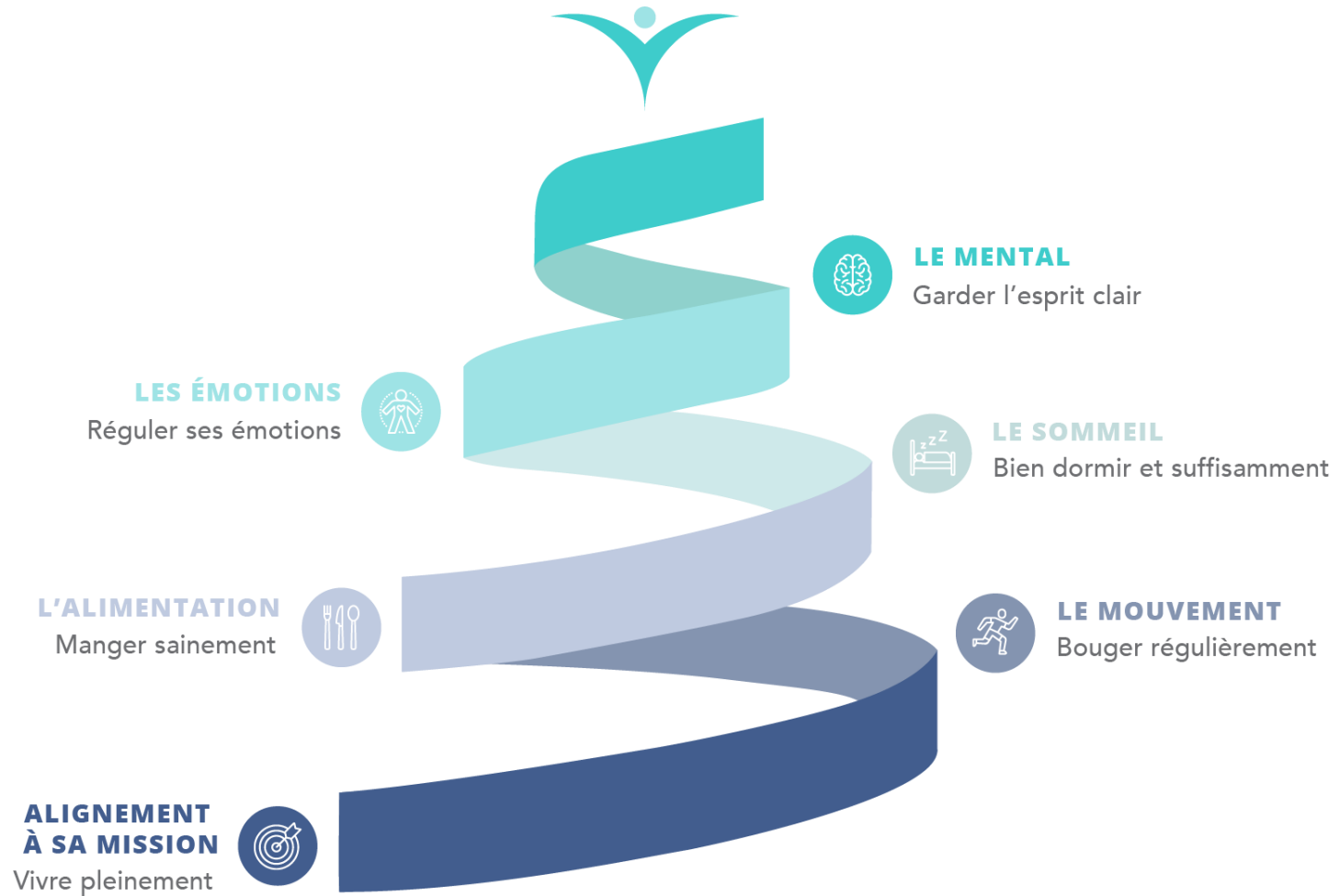
## MÉTHODOLOGIE

- Vivre une expérience unique et personnalisée

*“Ce qui est dit est oublié mais ce qui est vécu  
est gravé en nous”*

- Un séminaire pragmatique : mélange d'apprentissages, d'échanges, de sessions de coaching individuel et en groupe avec de nombreux exercices interactifs et des retours d'expérience structurés
- Objectif : identifier **SA SPIRALE ASCENDANTE MOREENERGY**

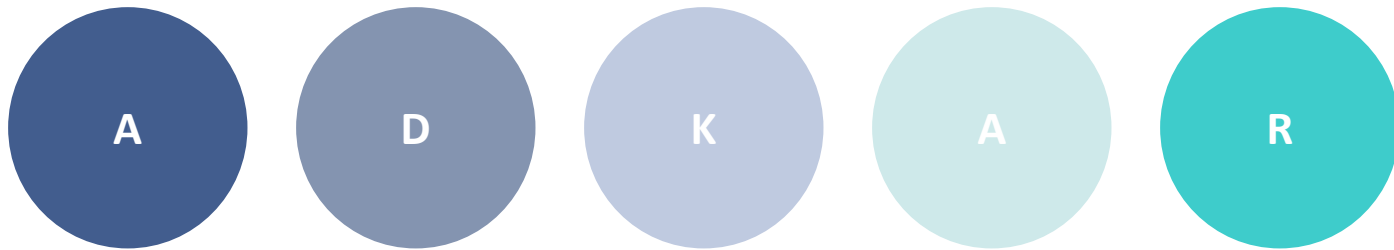
## EXEMPLE DE SPIRALE ASCENDANTE





# ADKAR de Prosci

Un processus d'accompagnement du changement



**Prosci en chiffres** : 18 ans de recherche, plus de 30.000 praticiens certifiés,  
80% des clients sont des entreprises du Fortune 100

## SÉMINAIRE RÉSIDENTIEL DIVISÉ EN TROIS SESSIONS ÉTALÉES SUR UNE PÉRIODE DE SIX MOIS ET BASÉ SUR LE **PROCESSUS ADKAR**



**Session  
d'onboarding  
&  
Diagnostic**

**3 jours de séminaire**  
3 mois de pratique  
**2 jours de séminaire**  
3 mois de pratique

**1 jour de séminaire**

- Introduction au séminaire
- Explication du Diagnostic et de la prise de sang

- Théorie et pratique par une équipe holistique de 7 coaches/experts
- 2 séances de coaching personnel
- 2 séances de suivi virtuel en groupe
- Votre Spirale

- La Spirale de l'équipe
- Suivi des indicateurs-clés
- Suivi des plans
- Célébration



# DIFFÉRENCES ENTRE PROGRAMME INTER ET PROGRAMME INTRA

## INTRA

**5 JOURS : 2 + 2 + 1 et 2 NUITS**

**2 moments informels d'échanges  
et de mises en pratique de  
routines**



**Les 6 sphères abordées  
pleinement**

## INTER

**6 JOURS : 3 + 2 + 1 et 3 NUITS**

**3 moments informels d'échanges  
et de mises en pratique de  
routines**

**Des thématiques supplémentaires**



### **Le Mental**

Développer son Estime de soi



### **Les Emotions**

Gérer ses émotions et le stress



**Renforcement supplémentaire sur  
le Mouvement, l'Alimentation &  
le Sommeil**



## JOUR 1

### MATIN



#### Le Mouvement

Comprendre comment bouger et pratiquer

### APRÈS-MIDI



#### L'Alignement à sa Mission

Être au centre de ses 3 cercles de vies



#### Le Mental

Développer son Estime de soi



#### Découvrir son Diagnostic

## JOUR 2

### MATIN



#### L'Alimentation

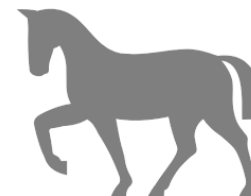
Choisir ce que l'on mange pour gagner en énergie

### APRÈS-MIDI



#### Les Emotions & Le Mental

Se connecter à ses émotions et se déconnecter du mental : approche décalée





## JOUR 3

### MATIN



#### Le Mouvement

Diagnostic et pistes individuelles



#### Les Emotions

- Apprivoiser ses émotions : les comprendre et les accepter
- Changer son état émotionnel

### APRÈS-MIDI



#### Le Sommeil

Outils pour améliorer la qualité et la quantité du sommeil



#### Sa Spirale

Plan d'action



#### Conclusion du Module 1



#### Préparation du Module 2



### JOUR 4

#### MATIN



##### Feed-back

- Actions mises en place ou non
- Comment poursuivre le chemin



##### Le Mouvement

Bilan physique : progression

#### APRÈS-MIDI



##### L'Alignement à sa Mission

Retrouver du sens :  
travailler sa mission, sa raison  
d'être, sa valeur ajoutée et son  
impact



##### Le Sommeil & L'Alimentation

Un pas plus loin

### JOUR 5

#### MATIN



##### L'Alignement à sa Mission

Retrouver du sens : Suite



##### Les Emotions

Gérer ses émotions et le stress

#### APRÈS-MIDI



##### Le Mental

Comprendre son cerveau et ne  
pas le laisser nous piéger



##### Sa Spirale

Plan d'action



**Conclusion Module 2 &  
Préparation Module 3**



### JOUR 6

#### MATIN



##### Feed-back

- Actions mises en place ou non
- Comment poursuivre le chemin



##### Le Mouvement

Bilan physique : progression

#### APRÈS-MIDI



##### La Spirale de l'équipe

- Faire profiter son équipe des apprentissages et vécus acquis
- Résolutions pour l'équipe



##### Sa Spirale

Engagement pour soi



##### Feed-back



##### Conclusion et célébration



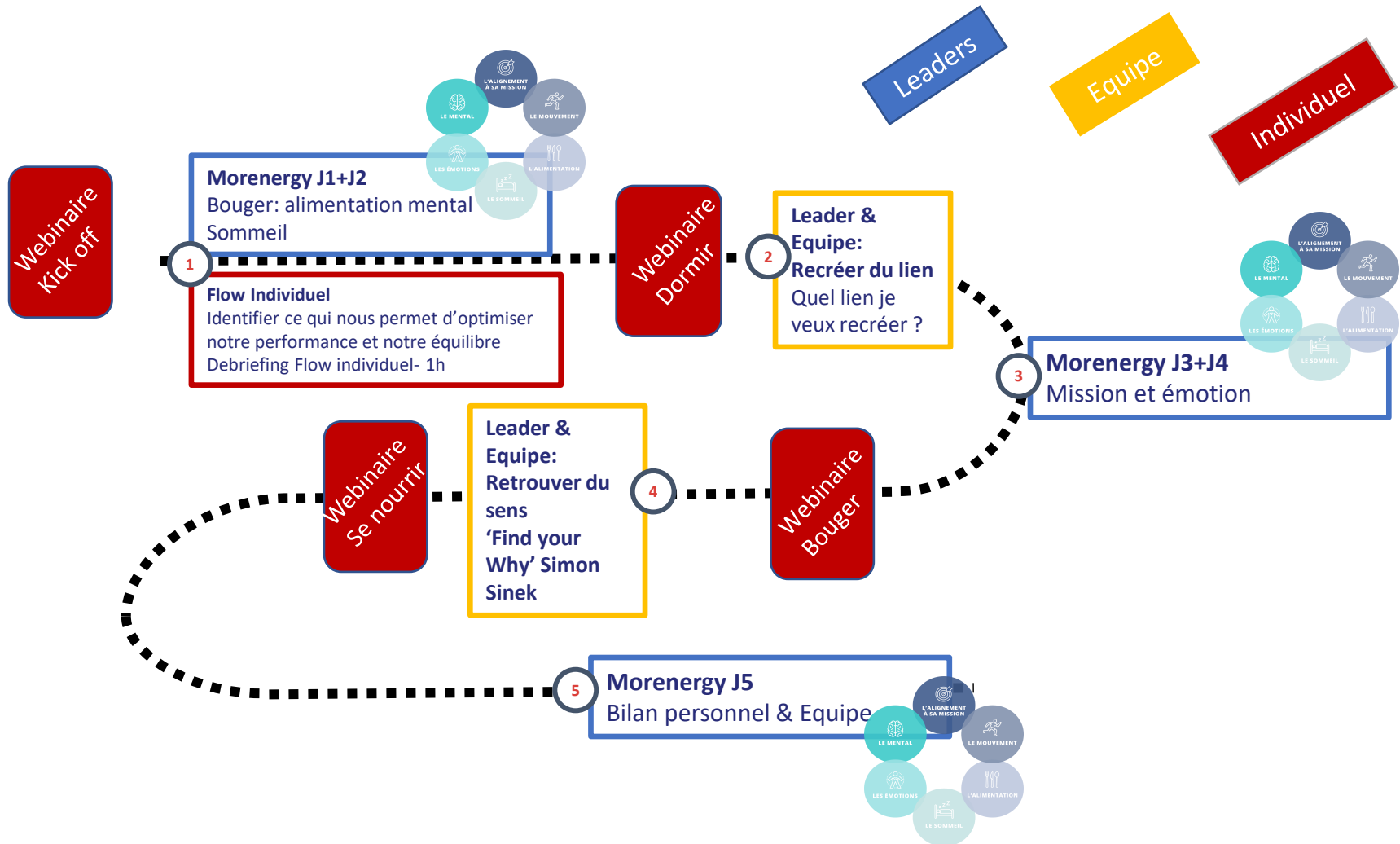
## LES BIENFAITS DU SÉMINAIRE

- se traduisent par plus de vitalité, de créativité, de joie, de sens, d'envie, de calme, de concentration ... en bref **plus de zénitude et de performance**
- sont tant à titre **professionnel** qu'à titre **personnel**
- vous concernent **vous** mais également **votre équipe**
- et s'inscrivent **dans la durée**





# PROGRAMME INTRA : DYNAMIQUE





## COMMENT NOUS DIFFÉRENCIONS-NOUS ?

Un concept personnalisé unique

Une équipe de sept coaches/experts expérimentés

Une approche holistique

ADKAR, un processus de changement solide

Impactant pour vous ET pour votre équipe



**SABINE DE RYCKER**

**Responsable du programme**  
Longue expérience en direction  
d'entreprise



**VALÉRIE SPAEY**

**Co-responsable du programme**  
Longue expérience en entreprise  
et coach certifiée



**CATHERINE DE MEULEMEESTER**

**Coach personnel**  
Longue expérience en  
entreprise et coach certifiée



**MARC SILVESTRI**

**Equi-Coach**  
Passionné par les chevaux, coach,  
conférencier et fondateur du mouvement  
Zen Performance



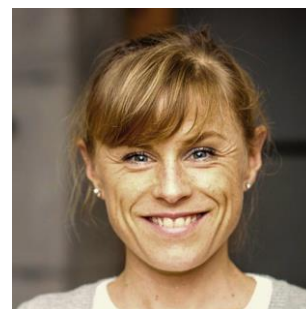
**VÉRONIQUE LIESSE**

**Experte en Nutrition**  
Diététicienne-Nutritionniste,  
Auteure, conférencière  
et coach certifiée



**ELIZABETH SIOZIS**

**Thérapeute**  
Longue expérience en entreprise,  
coach certifiée et facilitateur en  
méditation Mindfulness



**CATHERINE LALLEMAND**

**Coach sportif**  
Athlète confirmée en course  
à pied, entraîneur personnel  
et coach certifiée



**INGE DECLERCQ**

**Experte en sommeil**  
Médecin neurologue, Auteure,  
conférencière  
et coach certifiée



## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Programme sur mesure** : Groupe composé de 10 à 15 participants provenant d'une même organisation ou de différentes entreprises
- Lieu choisi afin de garantir le **respect des mesures liées au COVID** : château privatisé permettant de limiter les contacts, pièces spacieuses pour respecter la distanciation, logement sur place, chambres dans lesquelles il est possible de manger. Le séminaire résidentiel se déroule au :

### Château de l'Ardoisière à Jodoigne

(Chaussée de Tirlemont 876, 1370 Jodoigne -  
35min de Bruxelles, Liège et Namur ou 50 min d'Anvers)



- **Ce budget comprend :**
  - Une session d'onboarding et un diagnostic
  - Un séminaire résidentiel de 5 jours en intra-entreprise et de 6 jours en inter-entreprises, hébergement et restauration inclus
  - Deux sessions de suivi en virtuel
  - Deux séances de coaching personnel au choix

**Inter (3+2+1) : 7.000€ HTVA/pers.** dont 1.500€ pour l'hébergement et la restauration

**Intra (2+2+1) : 5.800€ HTVA/pers.** dont 1.200€ pour l'hébergement et la restauration

**Offre de lancement jusqu'au 31/03/2021**

**Inter 3.500€ HTVA/pers**







Plus d'informations sur  
[www.nexum.eu](http://www.nexum.eu)



## Prochain Séminaire :

Module 1 : 31 mai, 1 et 2 juin



## Prochains Webinaires :

- 12 Mars – 13h à 14h :  
Présentation du séminaire
- **17 Mars – 18h à 19h :**  
**Séminaire Morenergy : focus  
sur les émotions et le sommeil**
- 24 Mars – 13h à 14h :  
Présentation du séminaire
- **26 Mars – 13h à 14h :**  
**Séminaire Morenergy: focus  
sur les émotions et le sommeil**

## CONTACTS



@ Sabine.derycker@gmail.com

📞 +32 476 40 75 32



@ Valerie.spaey@nexum.eu

📞 +32 477 57 83 05

[www.nexum.eu/fr/moreenergy-inscription](http://www.nexum.eu/fr/moreenergy-inscription)

[www.nexum.eu/moreenergy-subscription](http://www.nexum.eu/moreenergy-subscription)

[www.nexum.eu/fr/moreenergy](http://www.nexum.eu/fr/moreenergy)