



Elizabeth Siozis



Inge Declercq



Valérie Spaey



Diego Palate

Moreenergy by Nexum

Le webinaire débutera à 18h



MOREENERGY

BY nexum

ÉNERGIE • ENGAGEMENT • ÉPANOUISSEMENT

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 ...

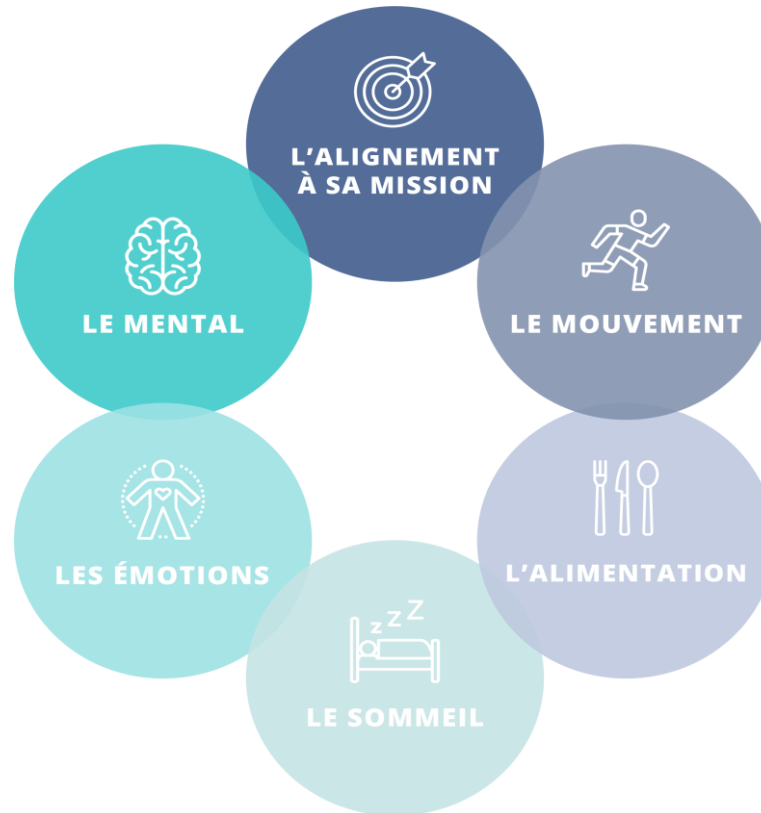
« Votre premier job en tant que leader est de prendre en charge votre propre énergie et ensuite d'aider à orchestrer celle de votre entourage »

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



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**



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



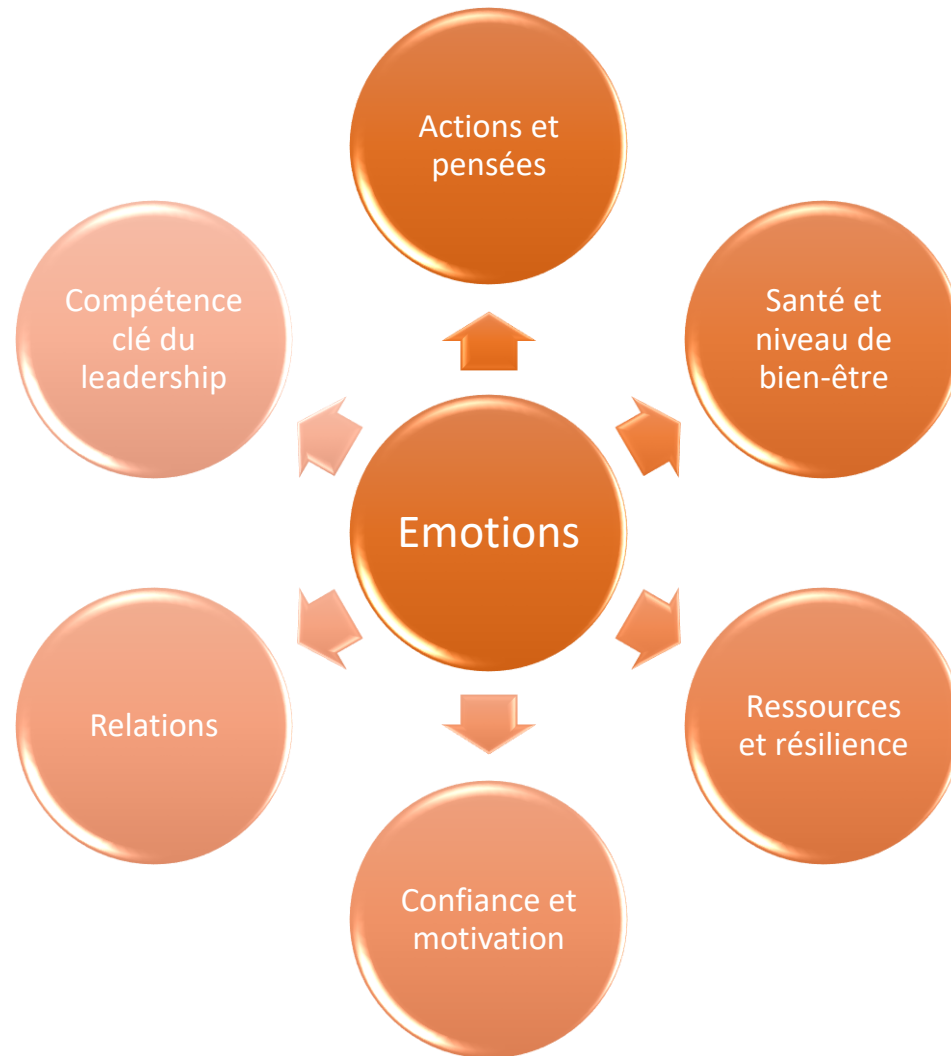


**« Les petites émotions sont les
grands capitaines de nos vies et
qu'à celles-là nous y obéissons
sans le savoir. »**

Vincent Van Gogh

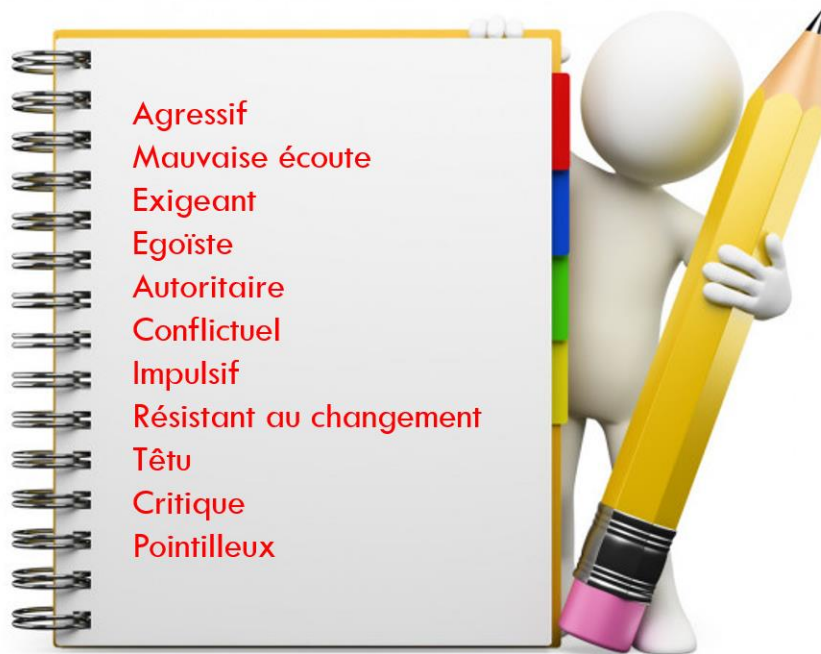


POURQUOI S'INTÉRESSER AUX ÉMOTIONS ?



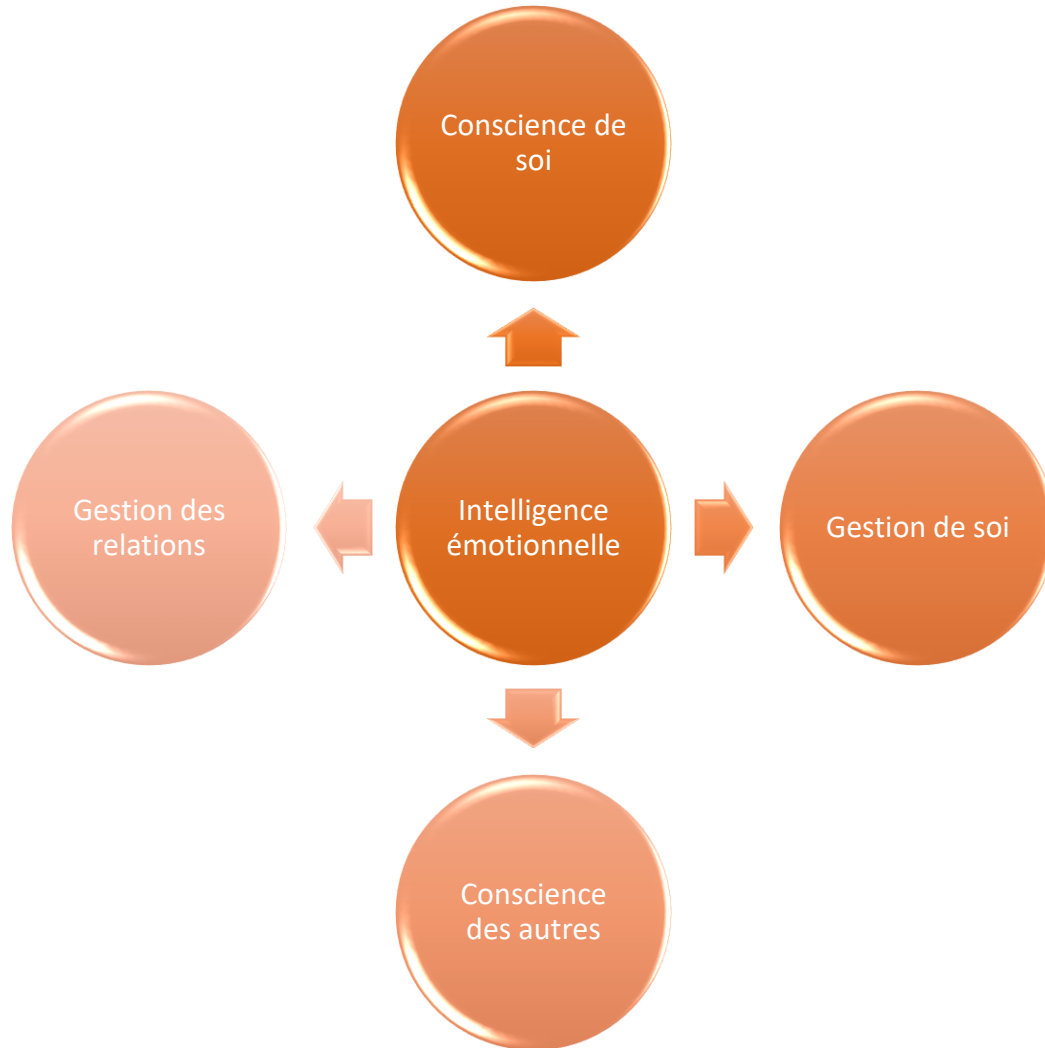


POURQUOI S'INTÉRESSER À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?



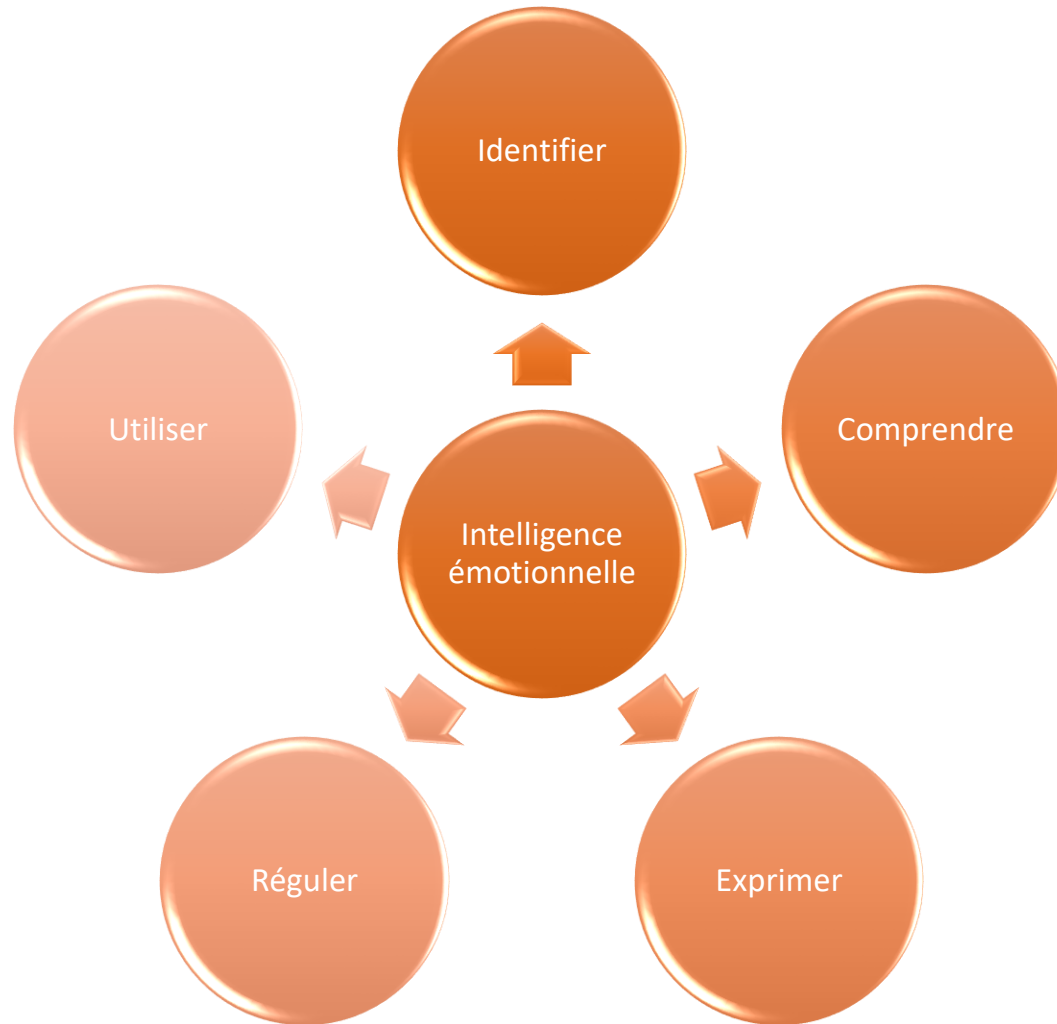


QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?



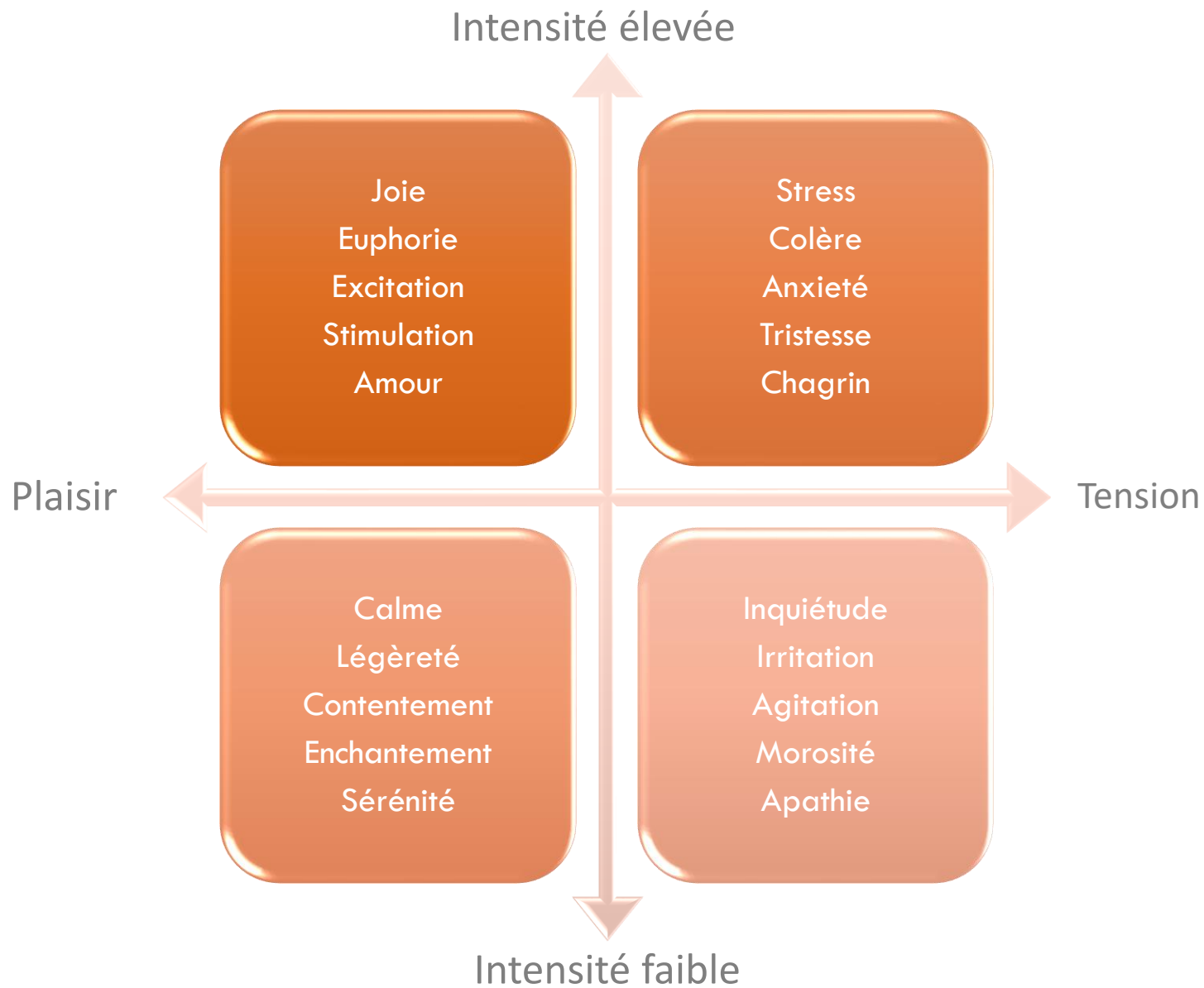


LES COMPÉTENCES LIÉES À UNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ÉLEVÉE





PAYSAGE ÉMOTIONNEL





PAYSAGE ÉMOTIONNEL : VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Lors des 7 derniers jours, quels énoncés représentent le plus votre état émotionnel dans votre vie professionnelle et dans votre vie personnelle?

Vie professionnelle

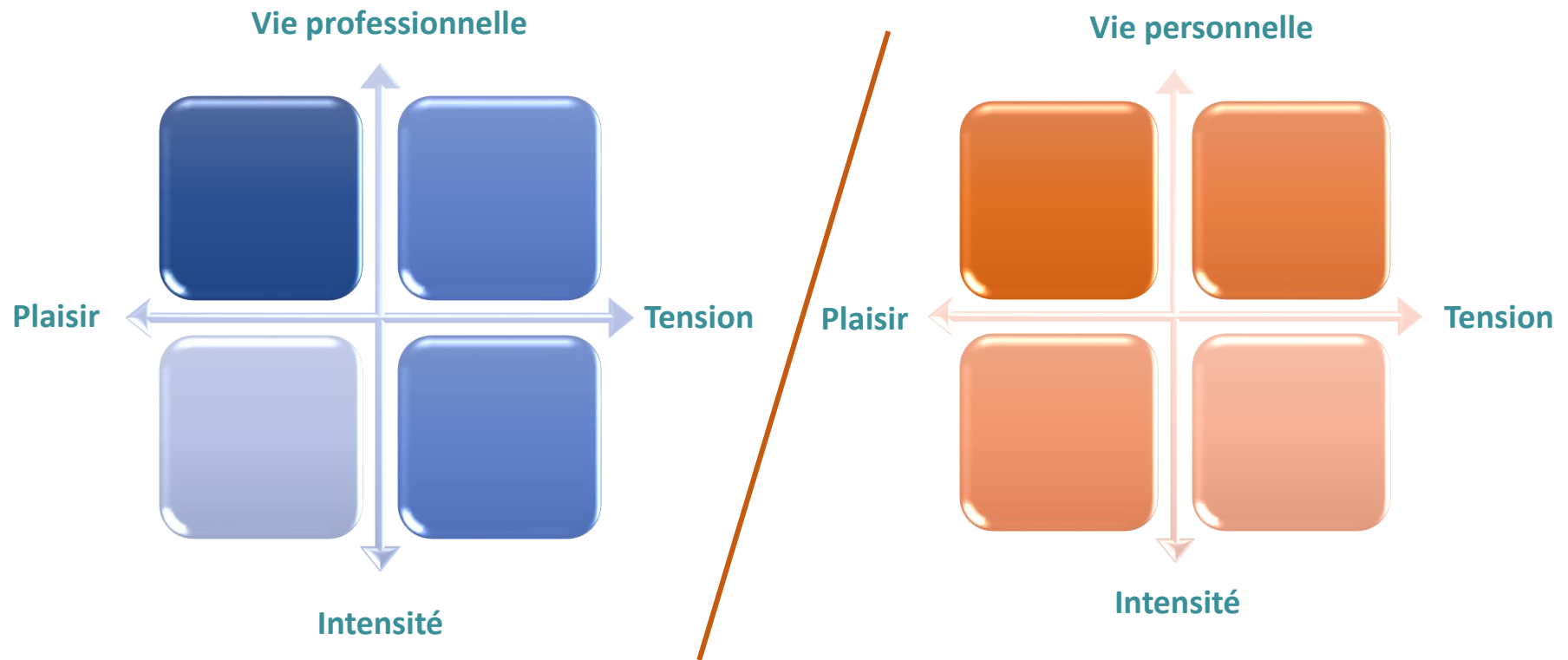
- ☐ Émotions plaisantes de faible intensité: sérénité, calme, contentement, légèreté...
- ☐ Émotions plaisantes d'intensité élevée: joie, excitation, stimulation, amour...
- ☐ Émotions désagréables de faible intensité: inquiétude, irritation, agitation, morosité...
- ☐ Émotions désagréables de forte intensité: stress, colère, anxiété, déprime...

Vie personnelle

- ☐ Émotions plaisantes de faible intensité: sérénité, calme, contentement, légèreté...
- ☐ Émotions plaisantes d'intensité élevée: joie, excitation, stimulation, amour...
- ☐ Émotions désagréables de faible intensité: inquiétude, irritation, agitation, morosité...
- ☐ Émotions désagréables de forte intensité: stress, colère, anxiété, déprime...

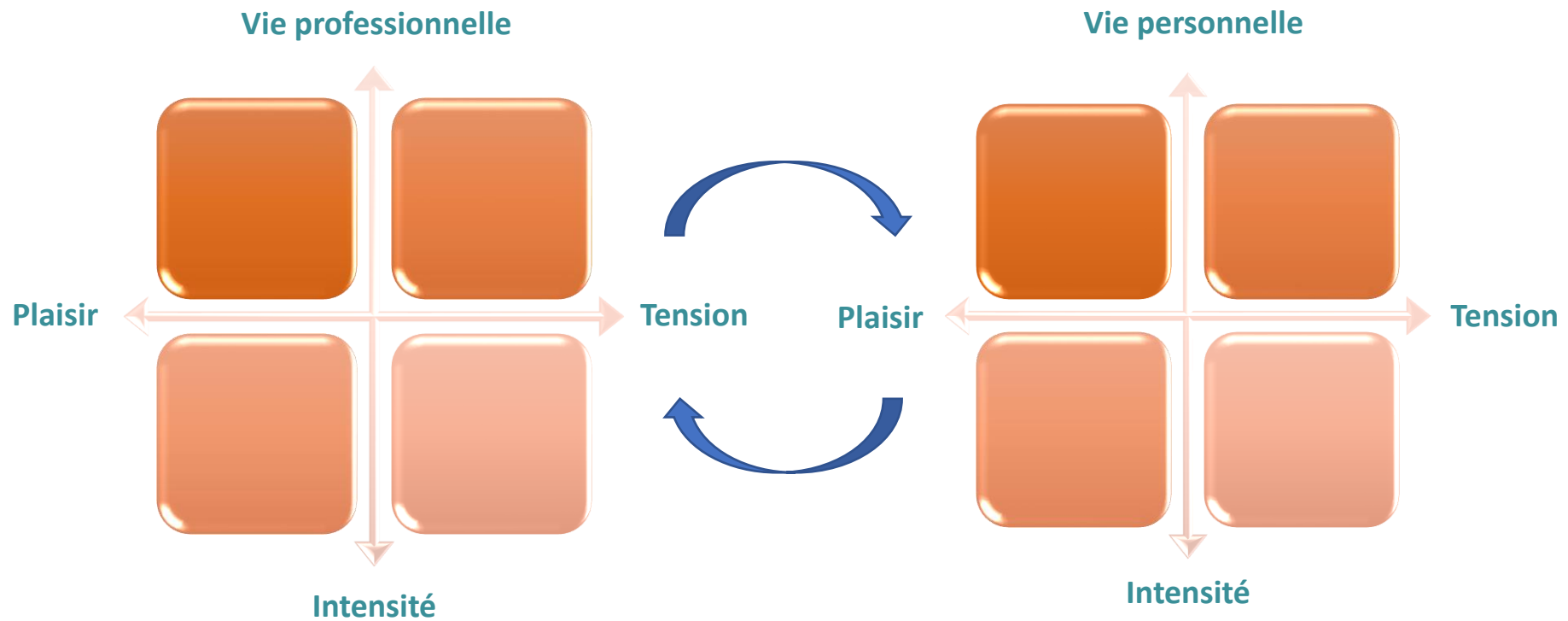


PAYSAGE ÉMOTIONNEL : VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE





PAYSAGE ÉMOTIONNEL: VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE







LE PARADOXE "SOMMEIL"



Troubles sommeil x3!



LE COÛT DU MANQUE DU SOMMEIL



Votre capital humain



Performance

Santé physique et mentale



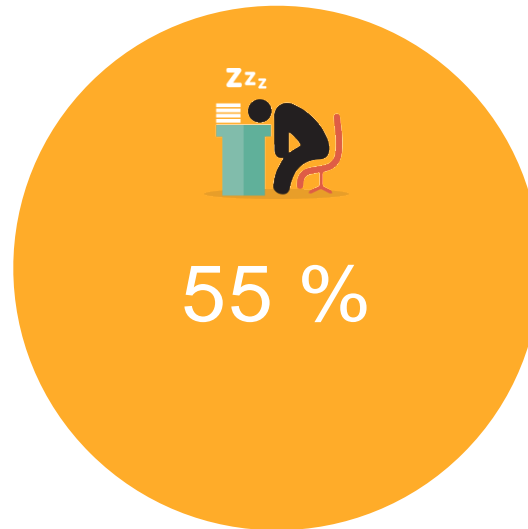
Coût énergétique



CAPITAL HUMAIN: COÛT ANNUEL DU MANQUE DE SOMMEIL PAR EMPLOYÉ



Source: Kessler et al., Sleep, Sept 1, 2011



There's a Proven Link Between Effective Leadership and Getting Enough Sleep

Source: mckinsey's quarterly



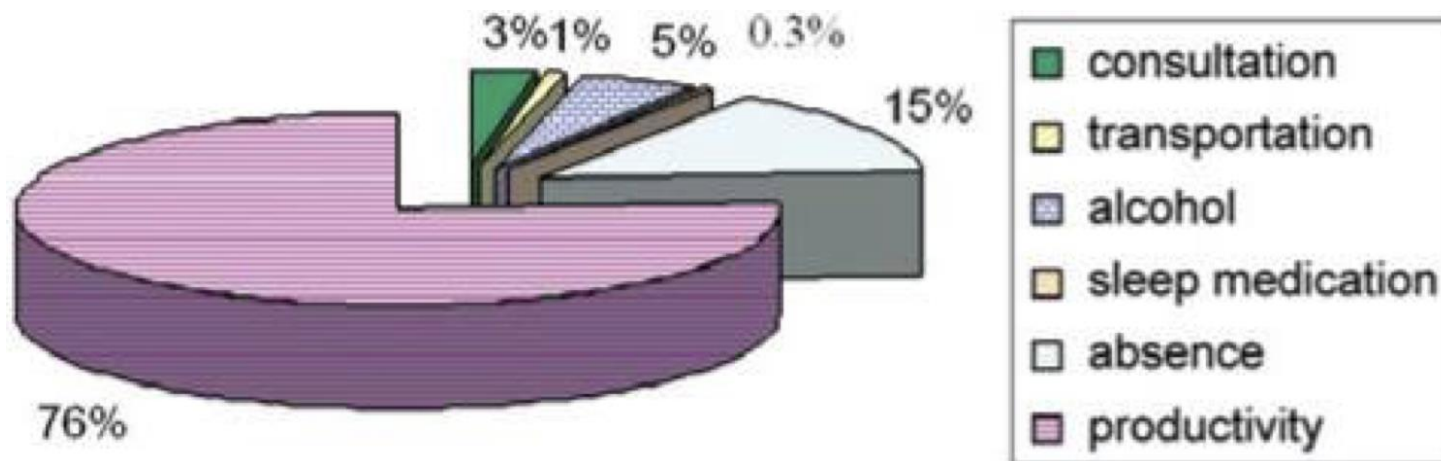
- 80% des leaders sont sujets à une surcharge en stress
- 68% présentent un manque ou un trouble du sommeil
- Conséquences : troubles émotionnels, cognitifs, physiques



13 %



0,08 %

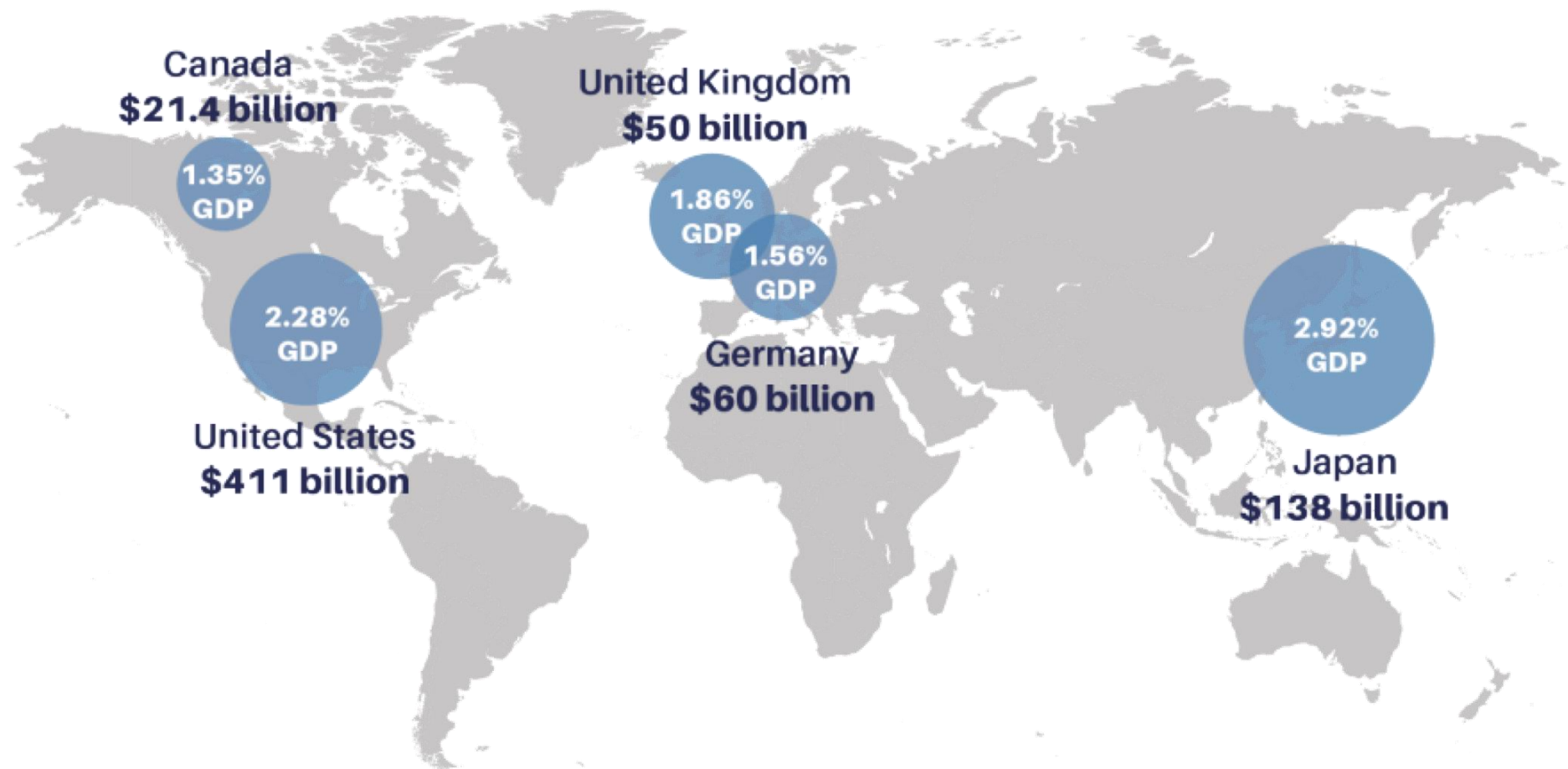


Estimated proportional contribution of direct and indirect costs to the overall economic burden of insomnia to society.

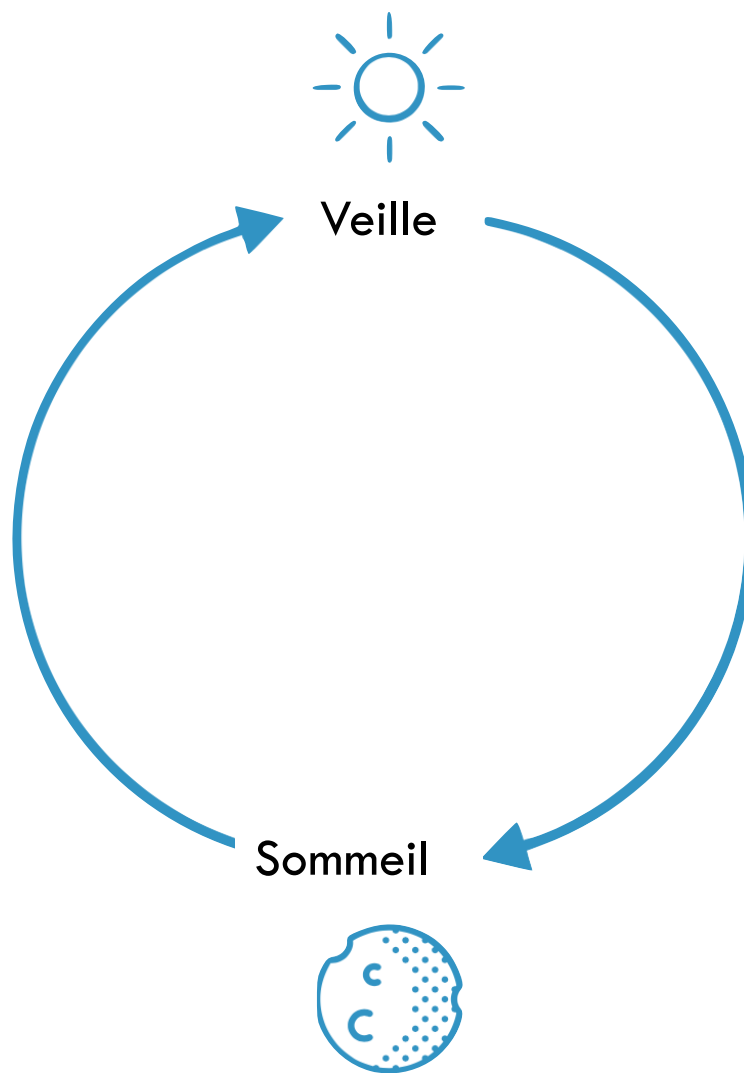
Source: Sleep. 2009 Jan 1; 32(1): 55–64.

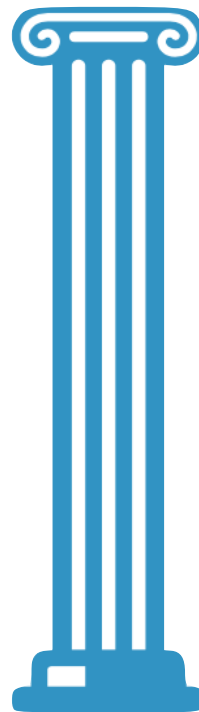
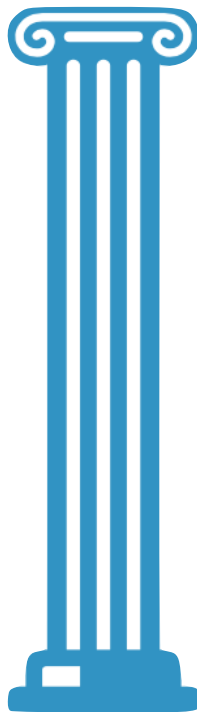
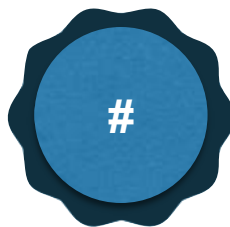
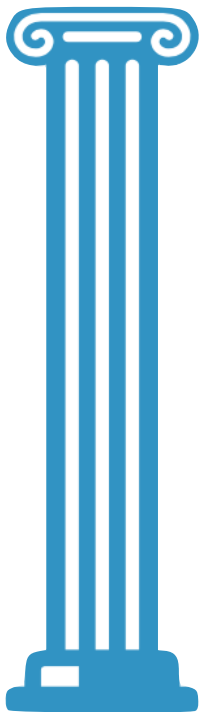


PAYS OCDE: COÛT ECONOMIQUE DU MANQUE DE SOMMEIL



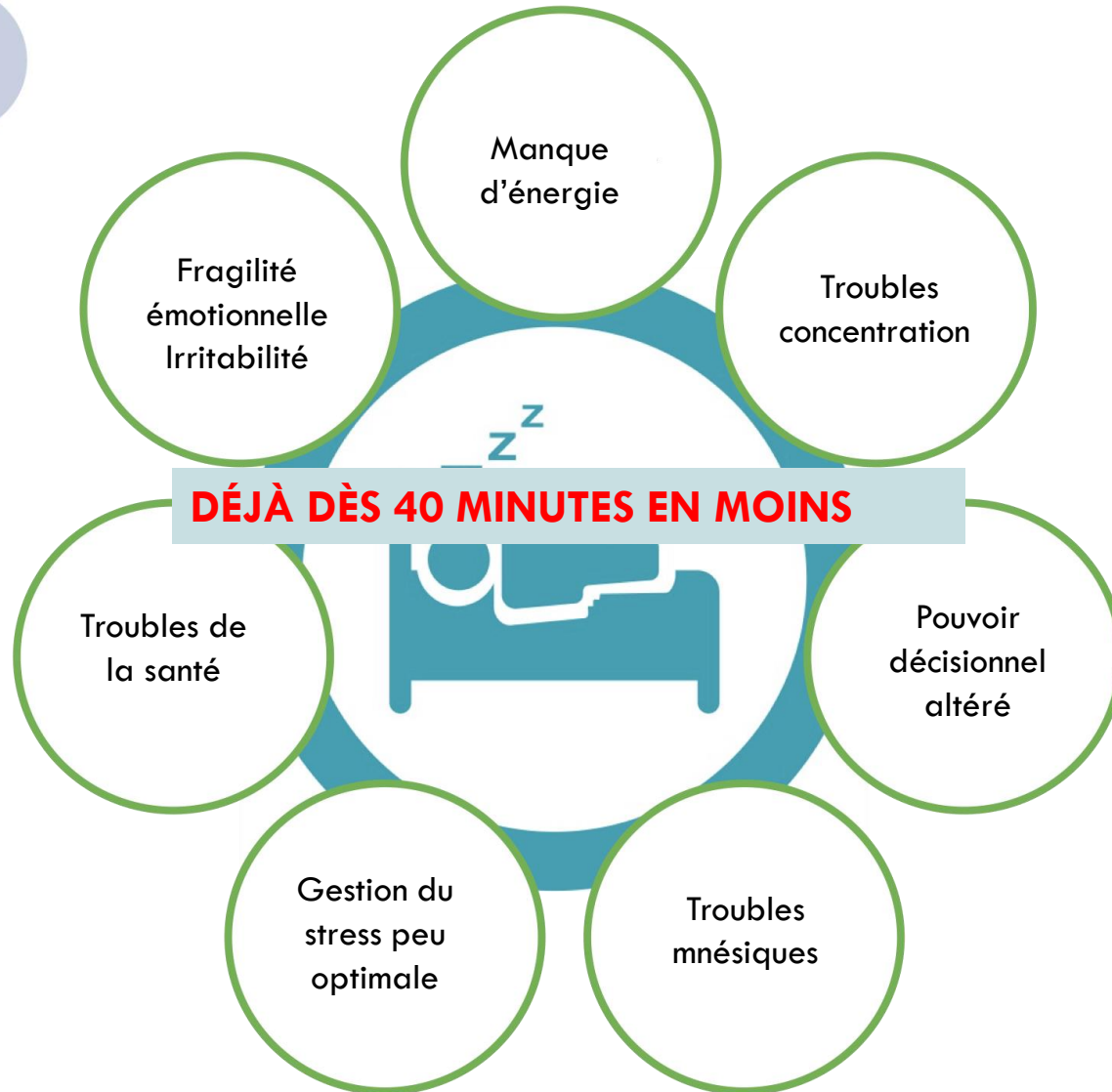
Source: Jess Plumridge/RAND Europe







SIGNAUX DU MANQUE DE SOMMEIL RÉPARATEUR





FAITES LE TEST : VOTRE SOMMEIL ET VOTRE ENERGIE DIURNE

1. Ressentez-vous de la fatigue ou un manque d'énergie pendant la journée?
2. Avez-vous des difficultés à vous lever le matin?
3. Êtes-vous somnolent(e) ou avez-vous envie de faire une sieste pendant la journée?
4. Avez-vous parfois mal à la tête? Des migraines?
5. Avez-vous parfois du mal à vous concentrer ou constatez-vous des troubles de la mémoire? Vous vous trouvez trop lent(e)?
6. Êtes-vous irritable? Ressentez-vous souvent de la colère ou une certaine anxiété?
7. Êtes-vous sensible au stress?
8. Êtes-vous plutôt souvent malade?

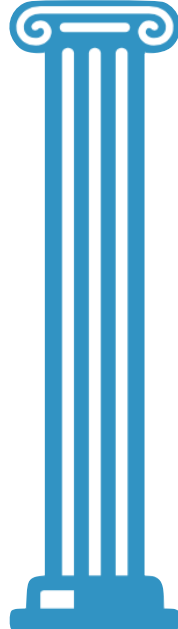
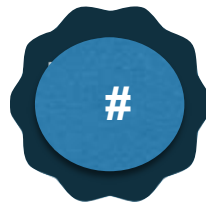


Combien
de “oui”?

PROGRAMME DU SÉMINAIRE : LE POUVOIR DU SOMMEIL



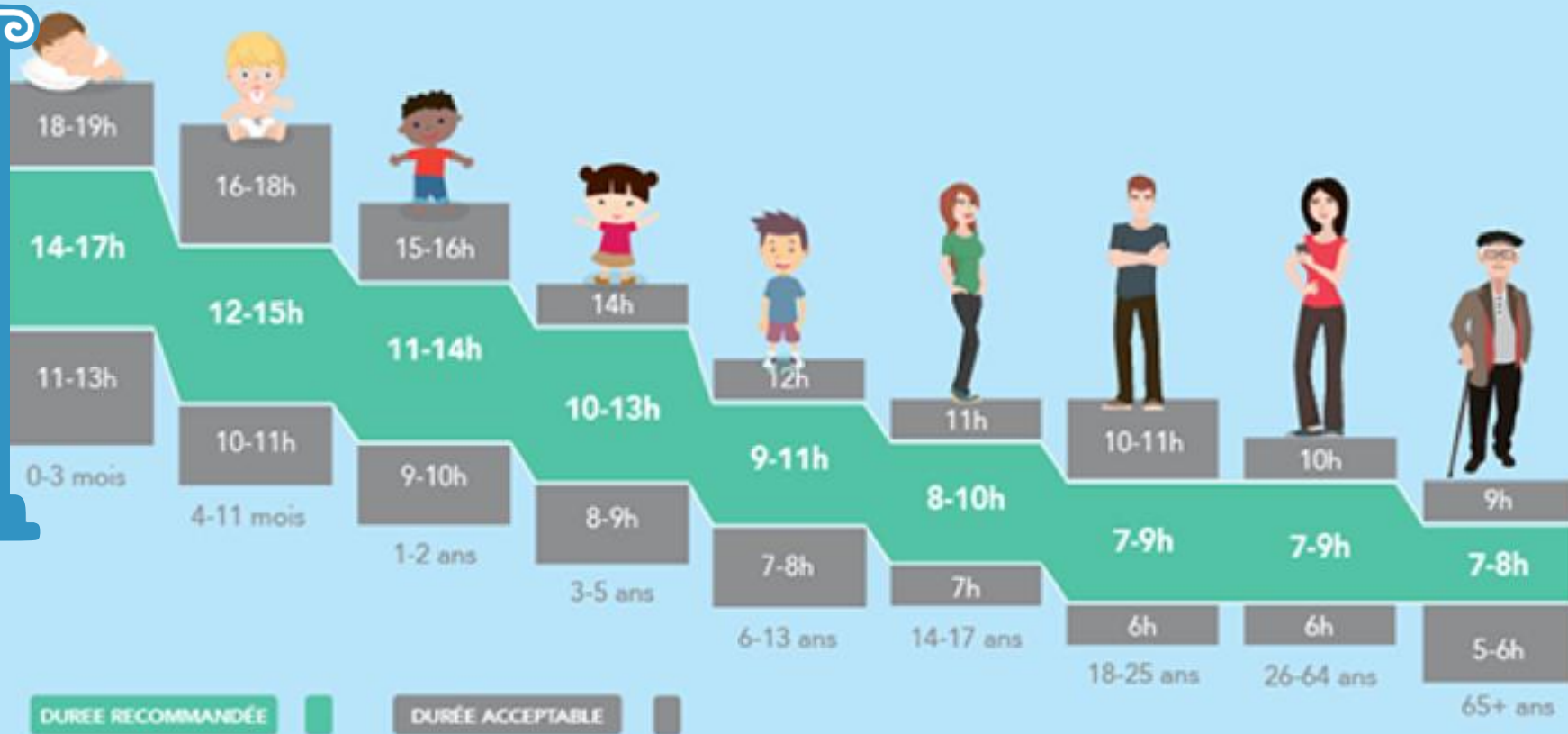
1. Qu'est-ce que le sommeil : les basiques, les mythes
2. Six outils pour un sommeil et une énergie optimisés





SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL

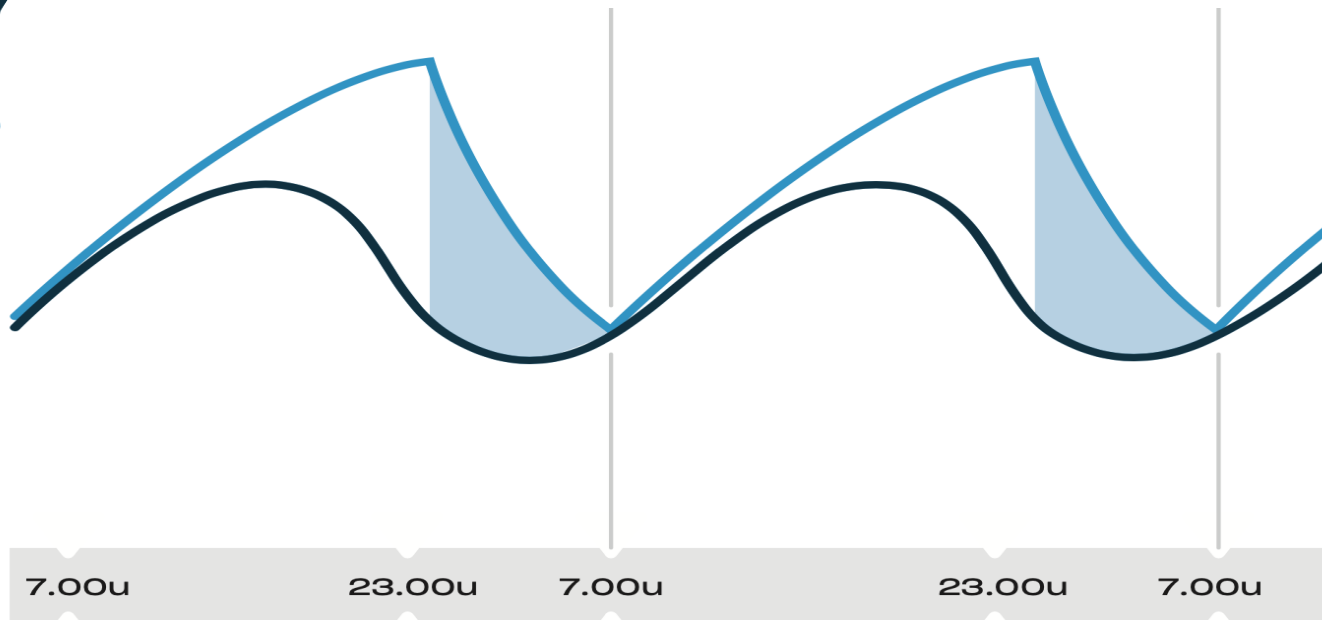


Source: National Sleep foundation



SOMMEIL – VEILLE – RHYTHMES CIRCADIENS DES OSCILLATIONS

BIOLOGIQUES

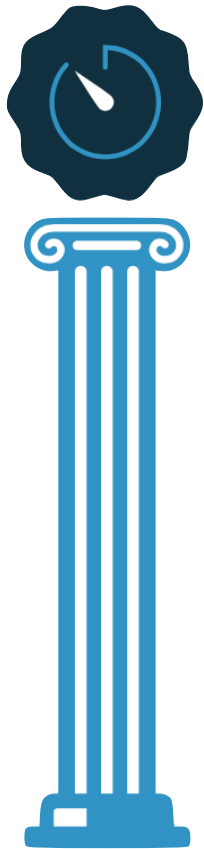


Production énergie
Cortisol, ACTH
Transit GI rapide
Microbiome actif
Syst immunitaire actif

Résistance Insuline
Mélatonine élevée
Transit GI lent
Microbiome detox
Syst immunitaire inactif



COMMENT RÉMÉDIER AU JETLAG SOCIAL?



Chrono-neuro-ergonomics:

- 30% de la population active souffre du jetlag social
- Le jetlag social est dévastateur pour l'énergie
- Comment obtenir un alignement entre le temps biologique et social?
- Travailler et dormir en cohérence avec son chronotype



ETRE SAIN, BIEN DORMIR, AVOIR DE L'ÉNERGIE EN SUFFISANCE
UN STYLE DE VIE

**VOTRE SOMMEIL RÉPARATEUR COMMENCE PENDANT
VOTRE JOURNÉE**



VOTRE ENTREPRISE, QUE VA-T-ELLE GAGNER ?



Boost capital
humain
Employabilité
durable



Boost capacités
décisionnelles
et cognitives



Boost créativité,
bienveillance.
Moins de stress au travail



VOUS, QU'ALLEZ-VOUS GAGNER ?



Boost énergie



Sommeil optimal



Poids optimal



Boost santé



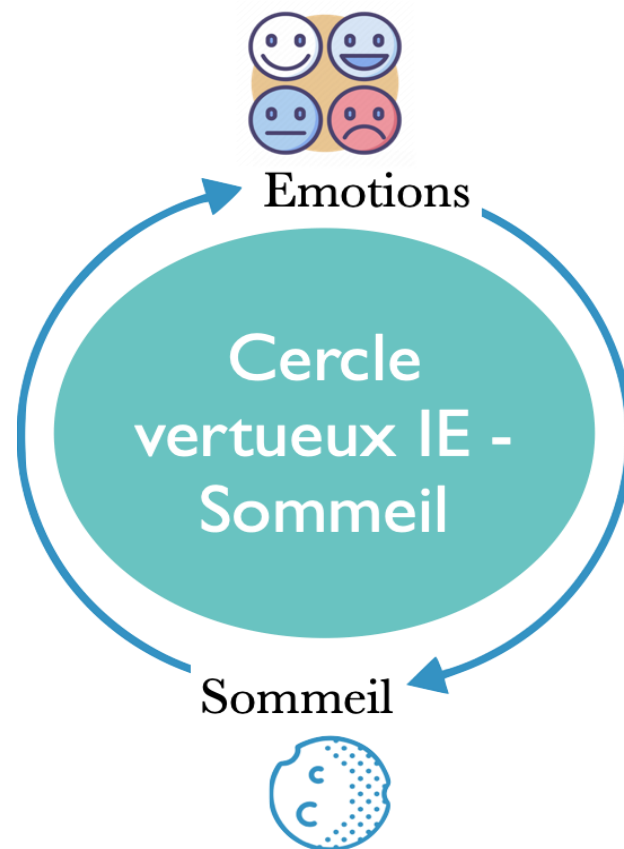
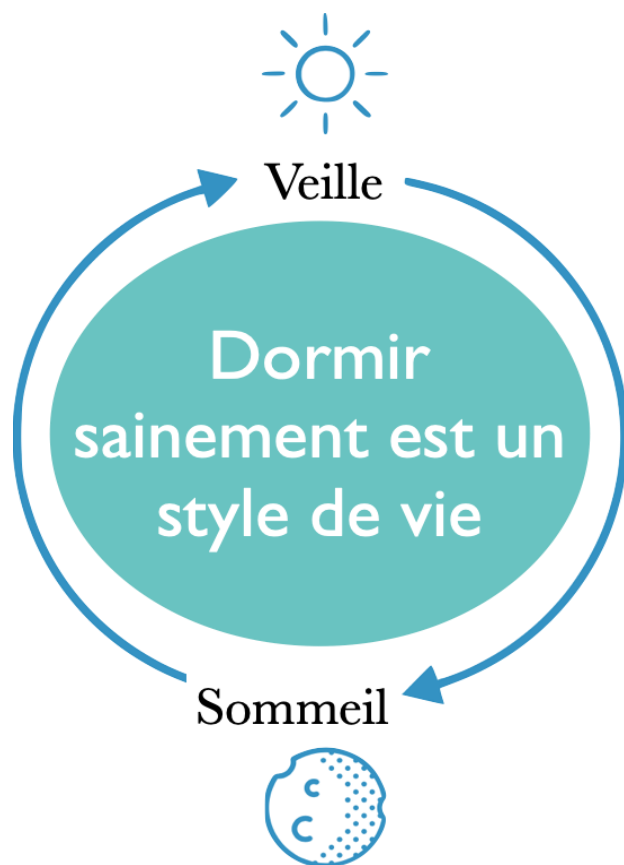
Intelligence
émotionnelle



Performance au top



VOTRE SOMMEIL RÉPARATEUR COMMENCE PENDANT LA JOURNÉE







Plus d'informations sur www.nexum.eu



Prochain Séminaire

Module 1 : 31 mai, 1 et 2 juin



Prochains Webinaires

24 Mars – 13h à 14h
Présentation du séminaire

26 Mars – 13h à 14h 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

www.nexum.eu/moreenergy-subscription

www.nexum.eu/fr/moreenergy