



Sabine De Rycker



Diego Palate



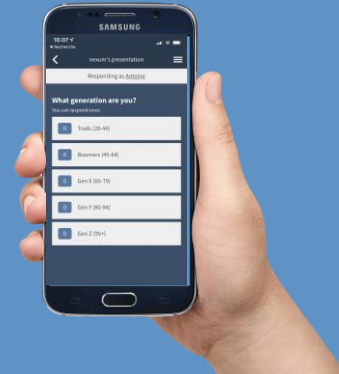
Moreenergy by Nexum
Le webinaire débutera à 13h





Poll Everywhere

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



Vous êtes prêts !!!



MOREENERGY

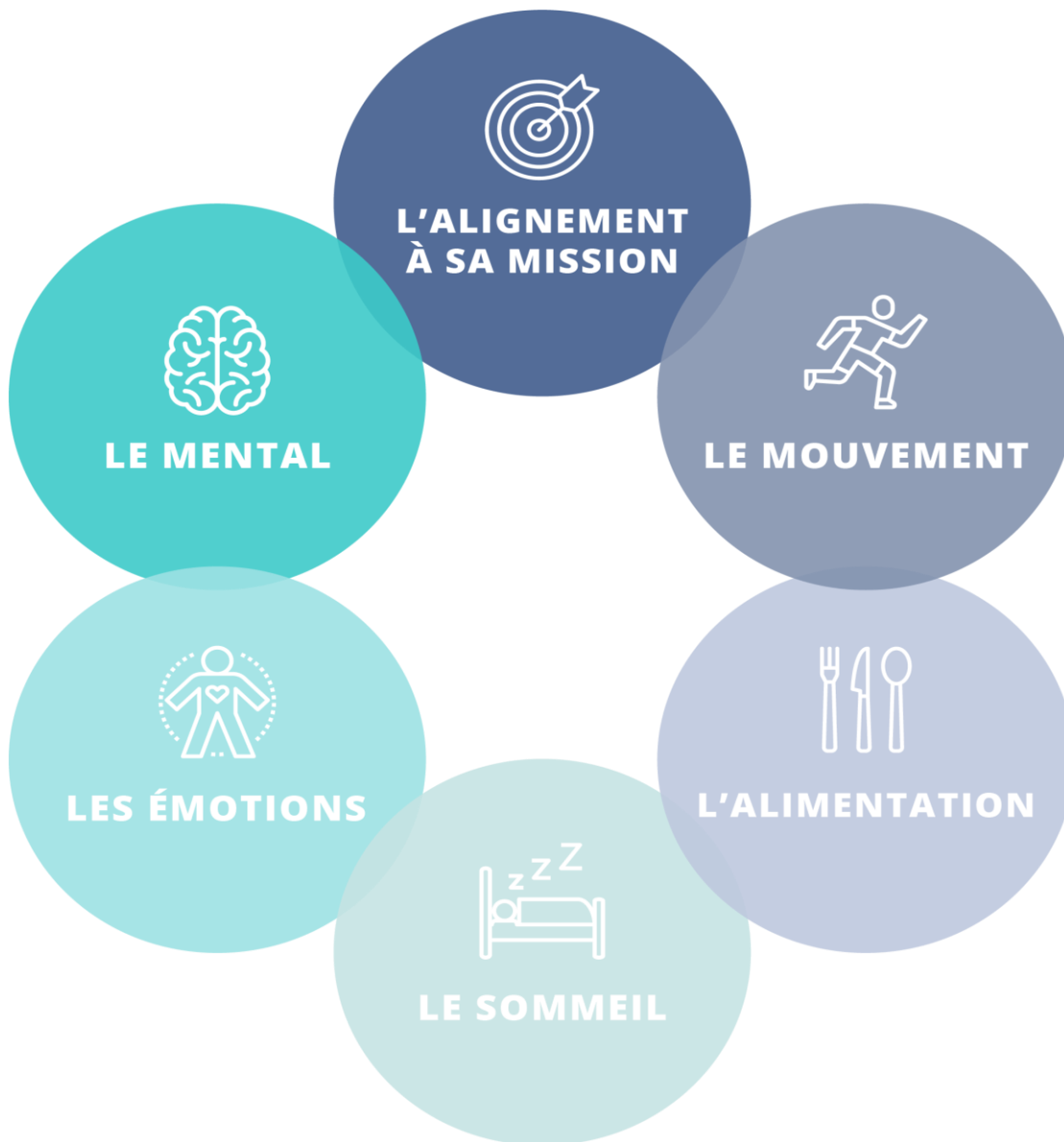
BY nexum

ÉNERGIE • ENGAGEMENT • ÉPANOUISSEMENT

18.02.2021



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

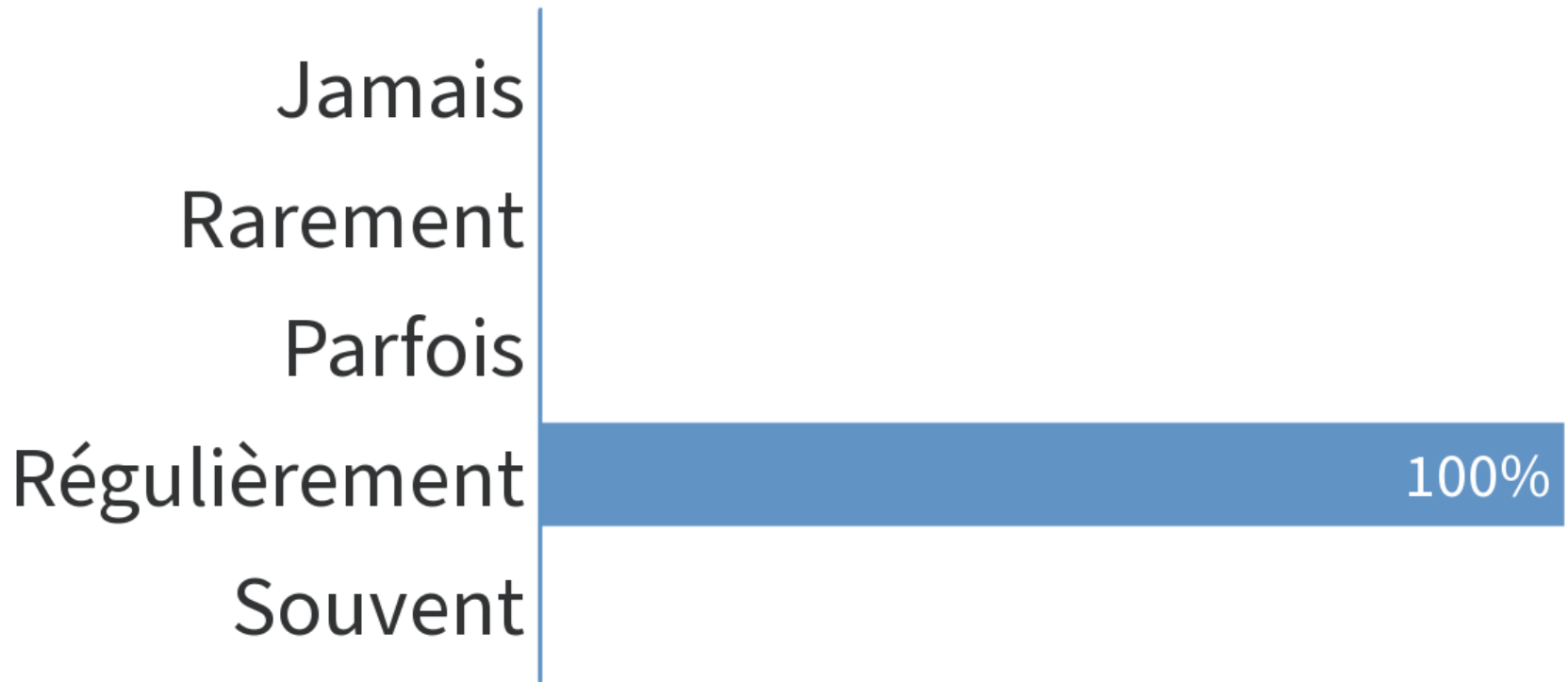
Rarement

Parfois

Régulièrement

Souvent

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





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

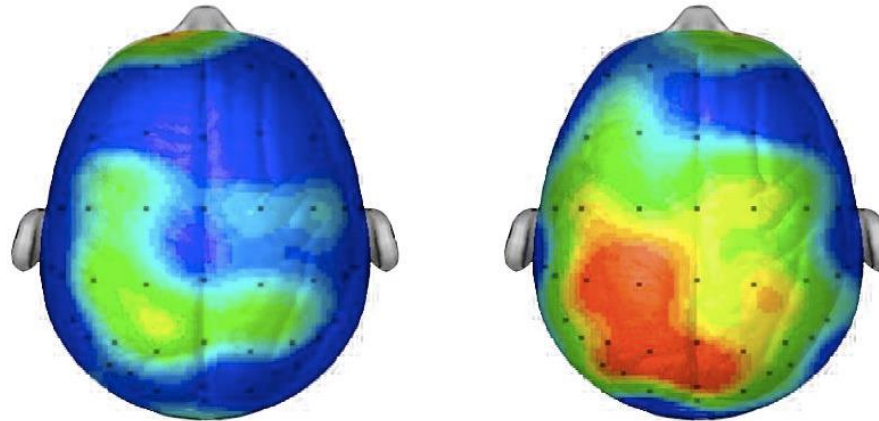
De 0 à 16 points = Rouge De 17 à 27 points = Orange De 28 à 40 points = Vert



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

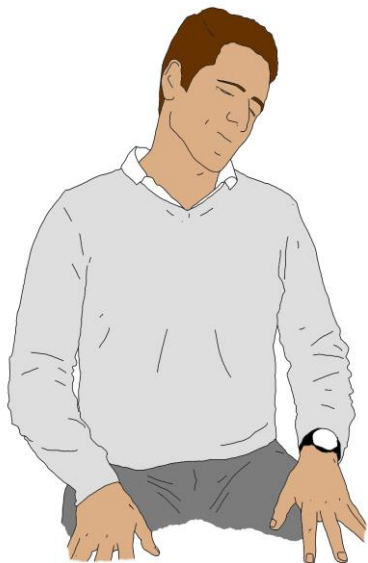
EXEMPLES

- 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 ...

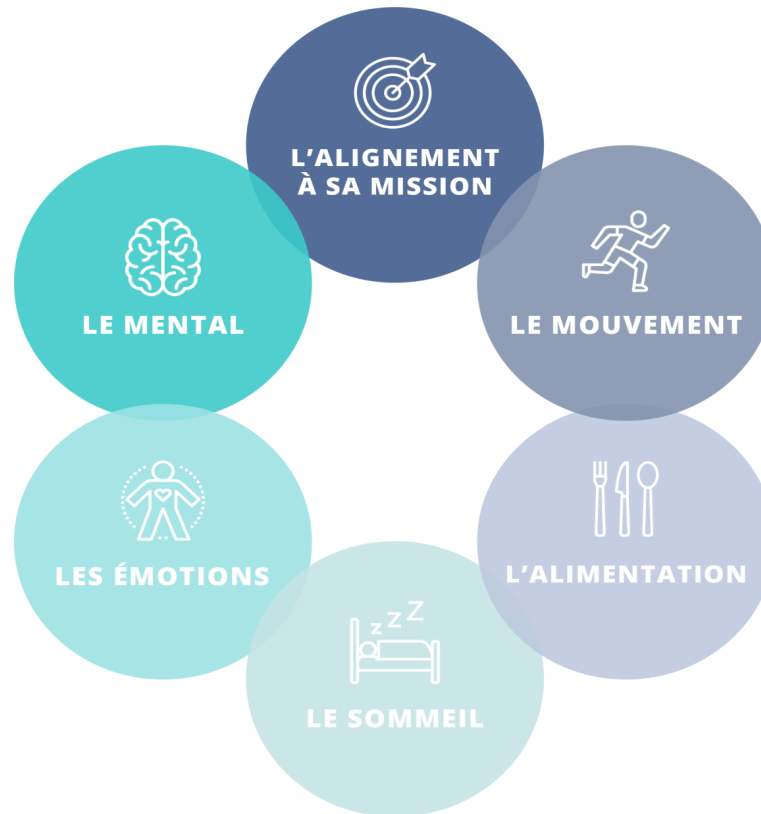
« Votre premier job en tant que leader est de prendre en charge votre propre énergie et ensuite d'aider à orchestrer celle de votre entourage »

Peter Drucker

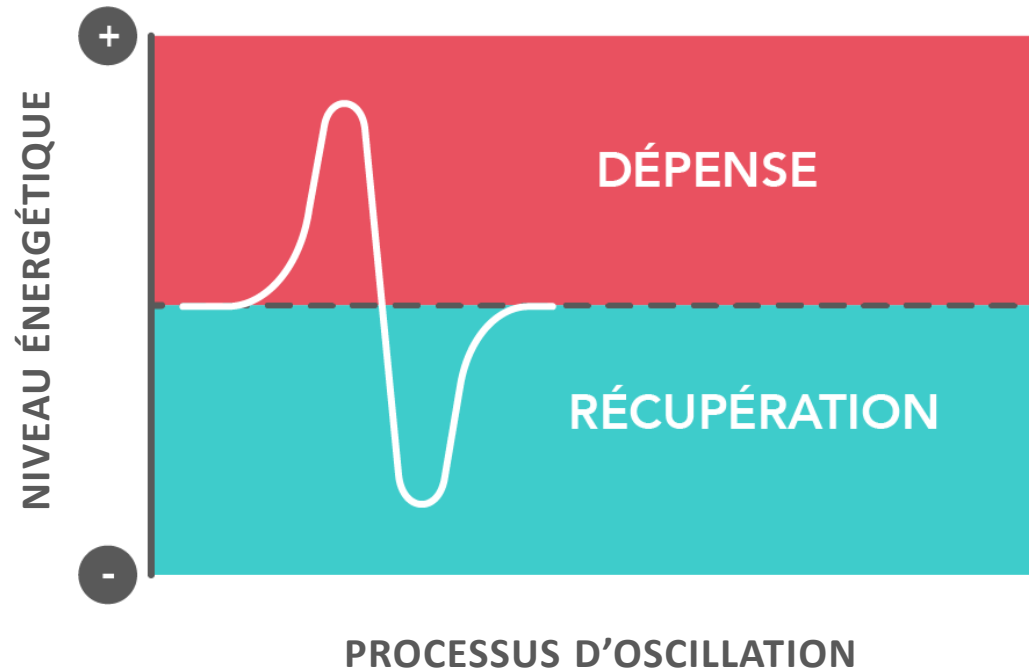


**Faire vivre une expérience impactante
qui aide les dirigeants à mieux se
gérer, à récupérer rapidement et à
percevoir les besoins de leur équipe**

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



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



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

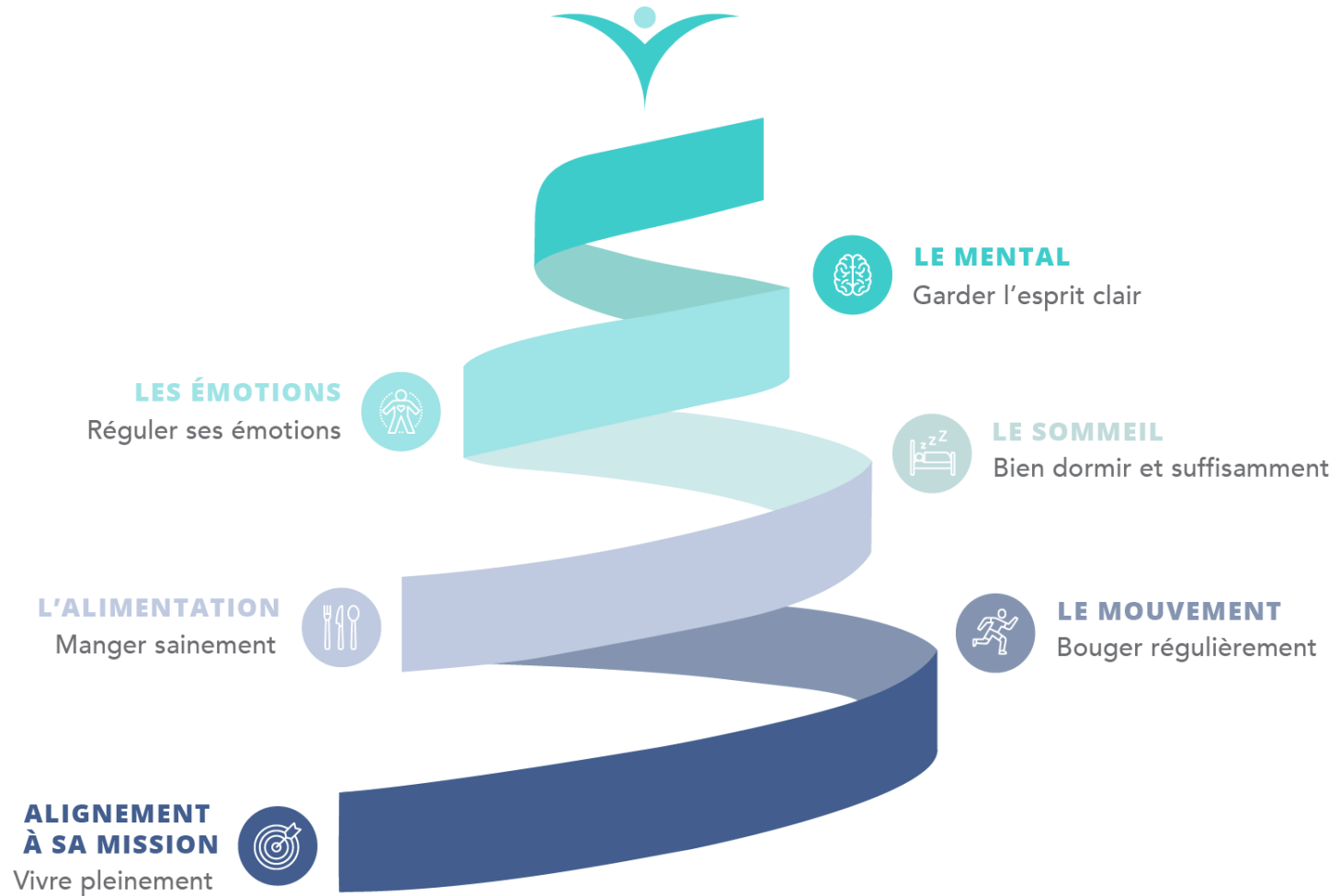
MÉTHODOLOGIE

- Vivre une expérience amusante et personnalisée

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

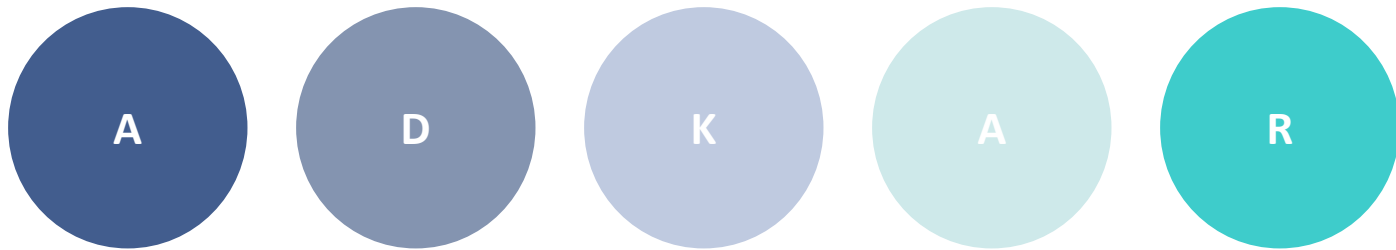
- Un séminaire pragmatique : mélange d'apprentissages, d'échanges, de sessions de coaching individuel et en groupe avec de nombreux exercices interactifs et des retours d'expérience structurés
- Objectif : identifier **SA SPIRALE ASCENDANTE MOREENERGY**

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

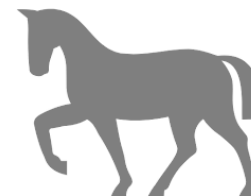
Choisir ce que l'on mange pour gagner en énergie

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

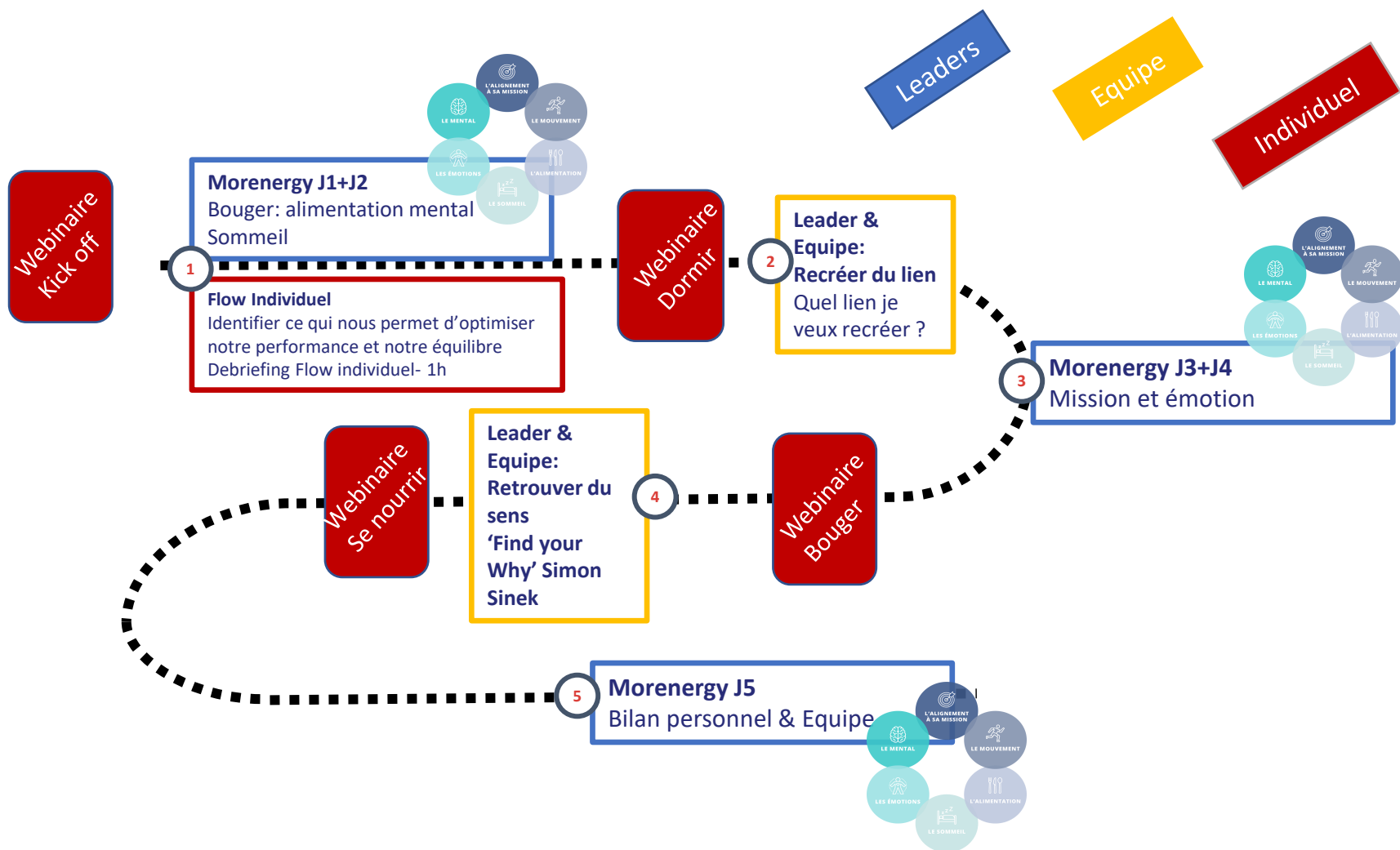
Engagement pour soi



Feed-back



Conclusion et célébration





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****Owner du programme**

Longue expérience en direction
d'entreprise

**VALÉRIE SPAEY****Co-owner 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 Inter promotionnelle : 3.500 € HTVA/pers. si inscription avant le 31 mars 2021





Prochaines étapes



Prochain Séminaire:

Module 1 : 31/5, 1 et 2 juin



Prochain webinaire:

- **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

www.nexum.eu/moreenergy-subscription

www.nexum.eu/fr/moreenergy