



Elizabeth Siozis



Inge Declercq



Sabine De Rycker



Diego Palate

Moreenergy by Nexum

Le webinaire débutera à 13h



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 ...

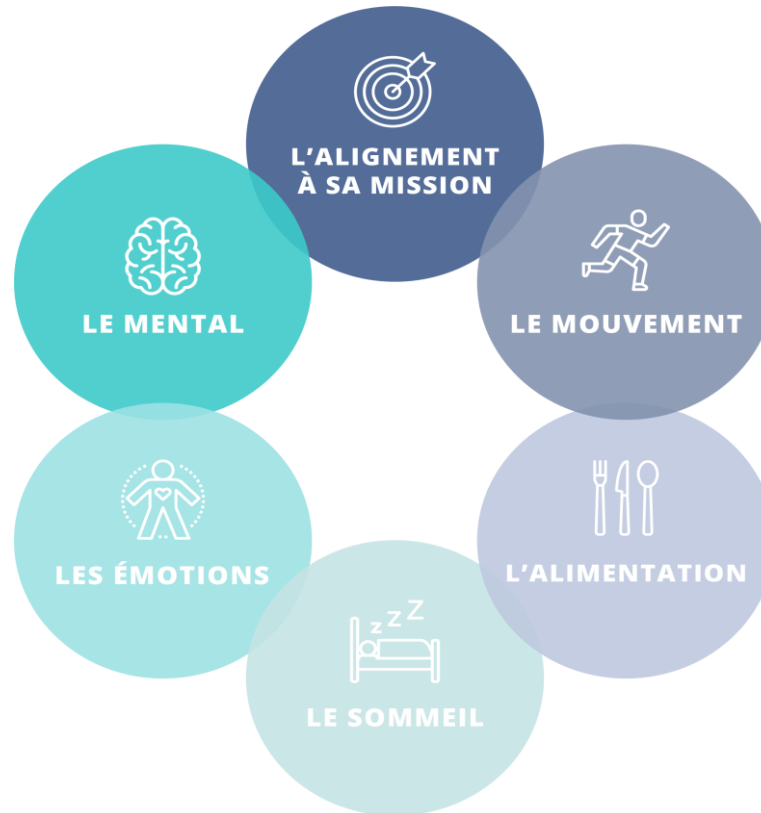
« Votre premier job en tant que leader est de prendre en charge votre propre énergie et ensuite d'aider à orchestrer celle de votre entourage »

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



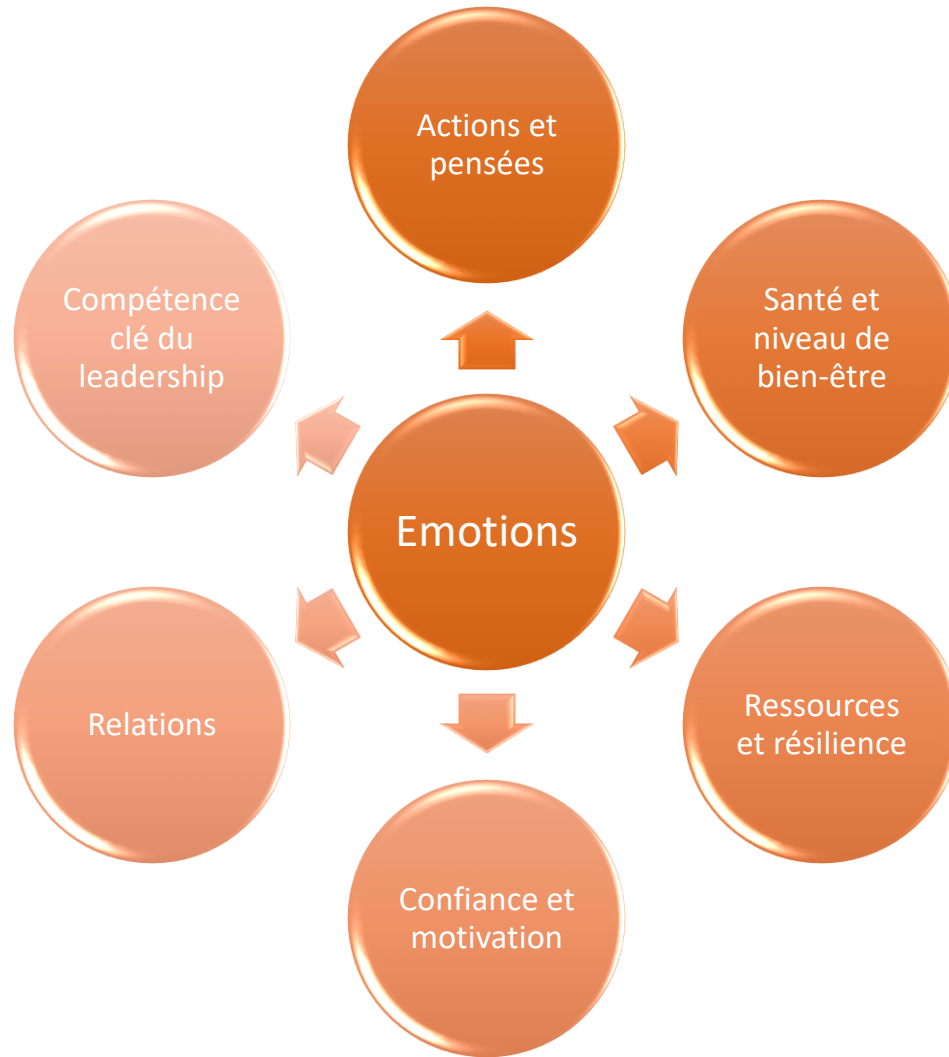


**« Les petites émotions sont les
grands capitaines de nos vies et
qu'à celles-là nous y obéissons
sans le savoir. »**

Vincent Van Gogh

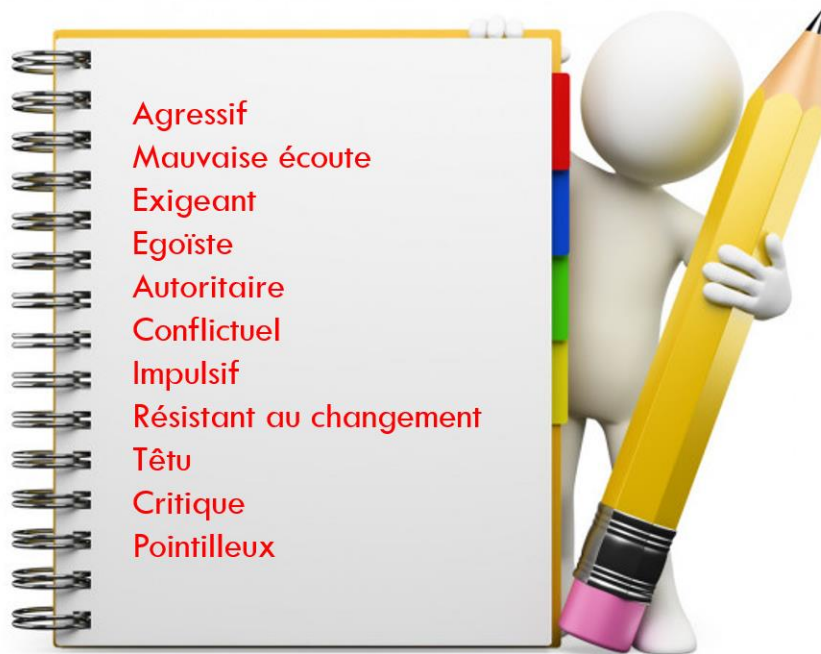


POURQUOI S'INTÉRESSER AUX ÉMOTIONS ?



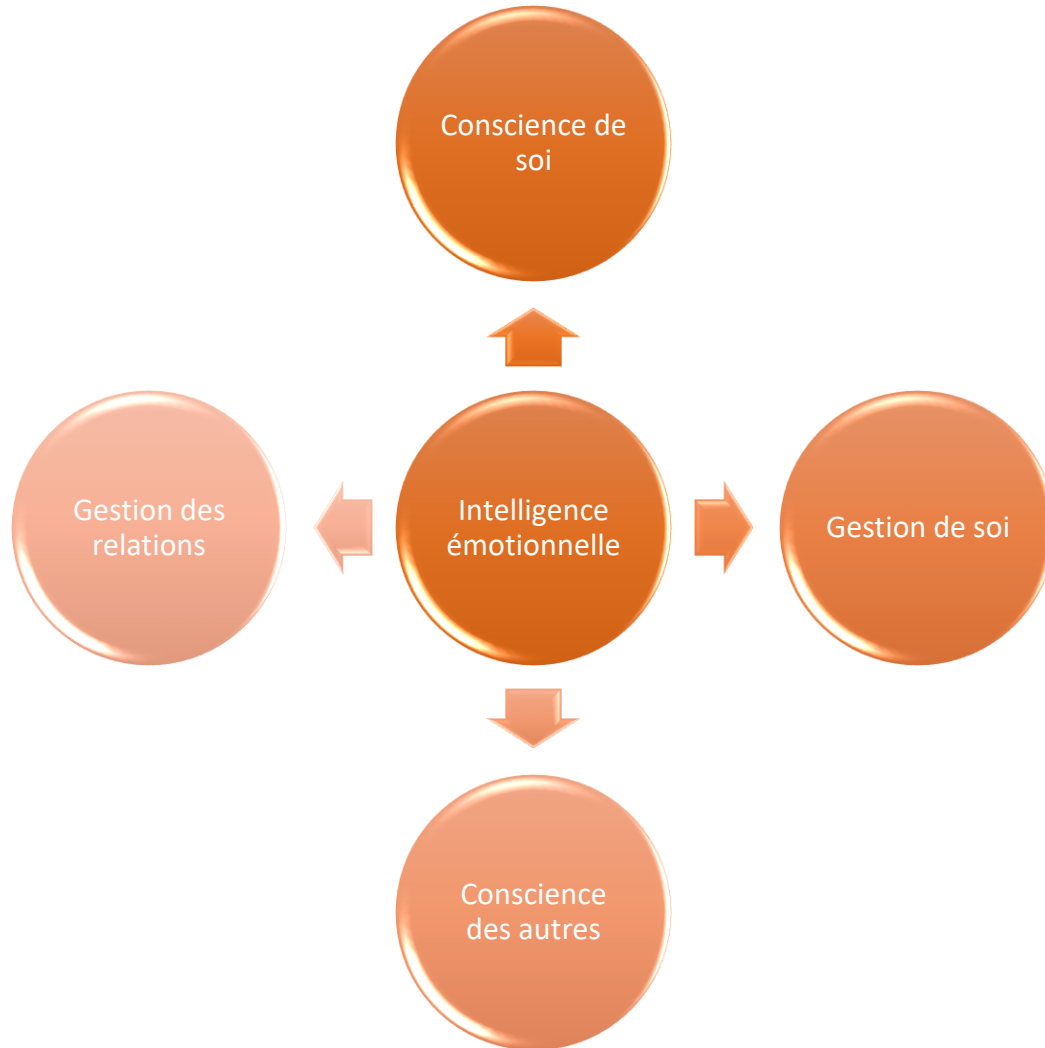


POURQUOI S'INTÉRESSER À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?



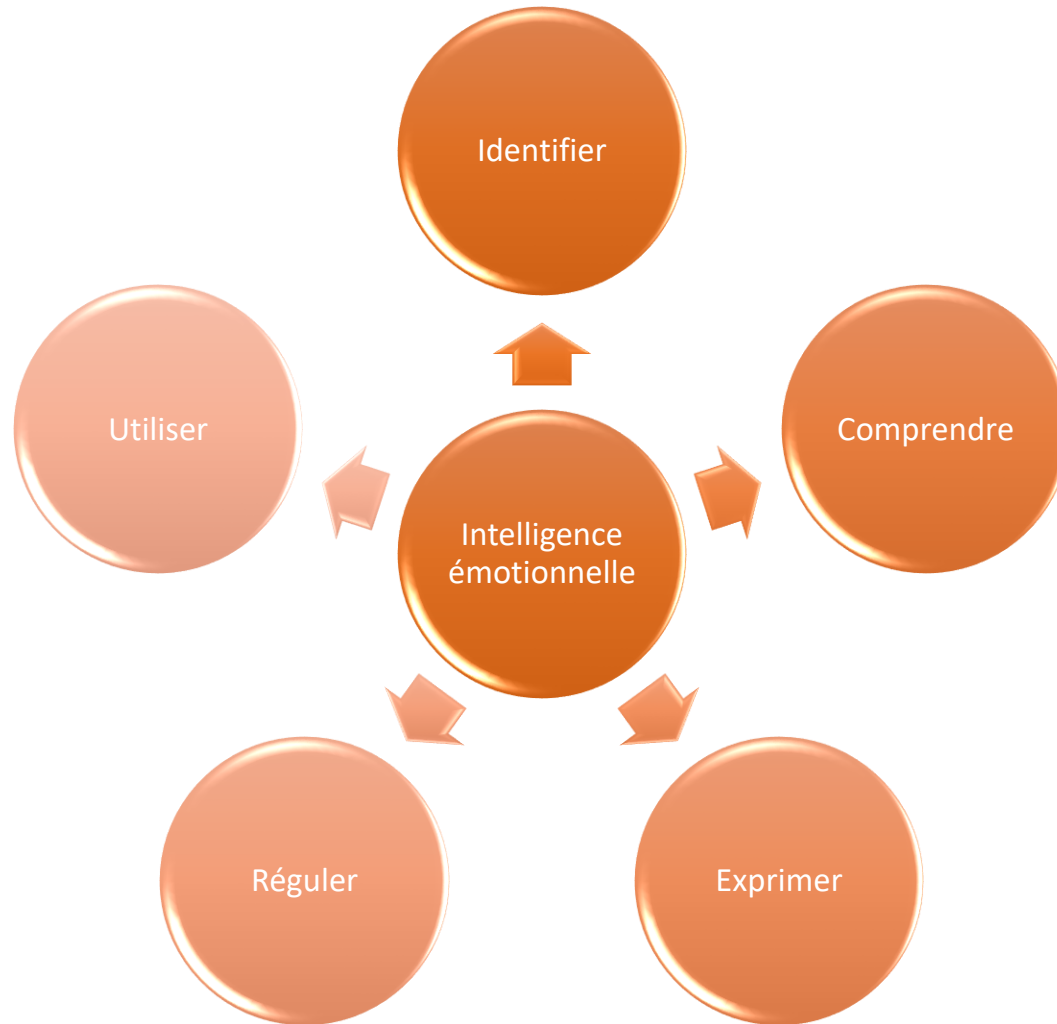


QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?



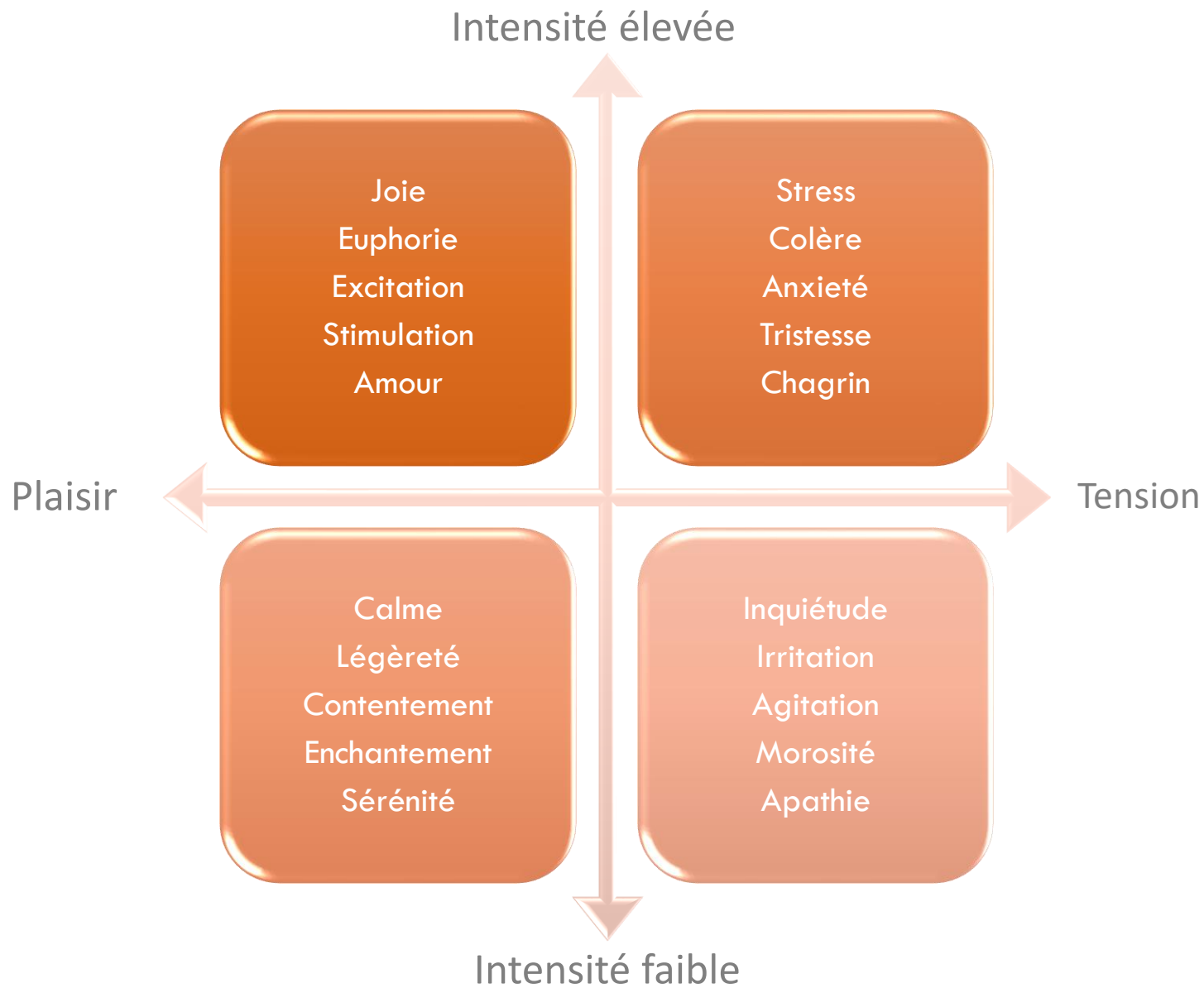


LES COMPÉTENCES LIÉES À UNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ÉLEVÉE





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

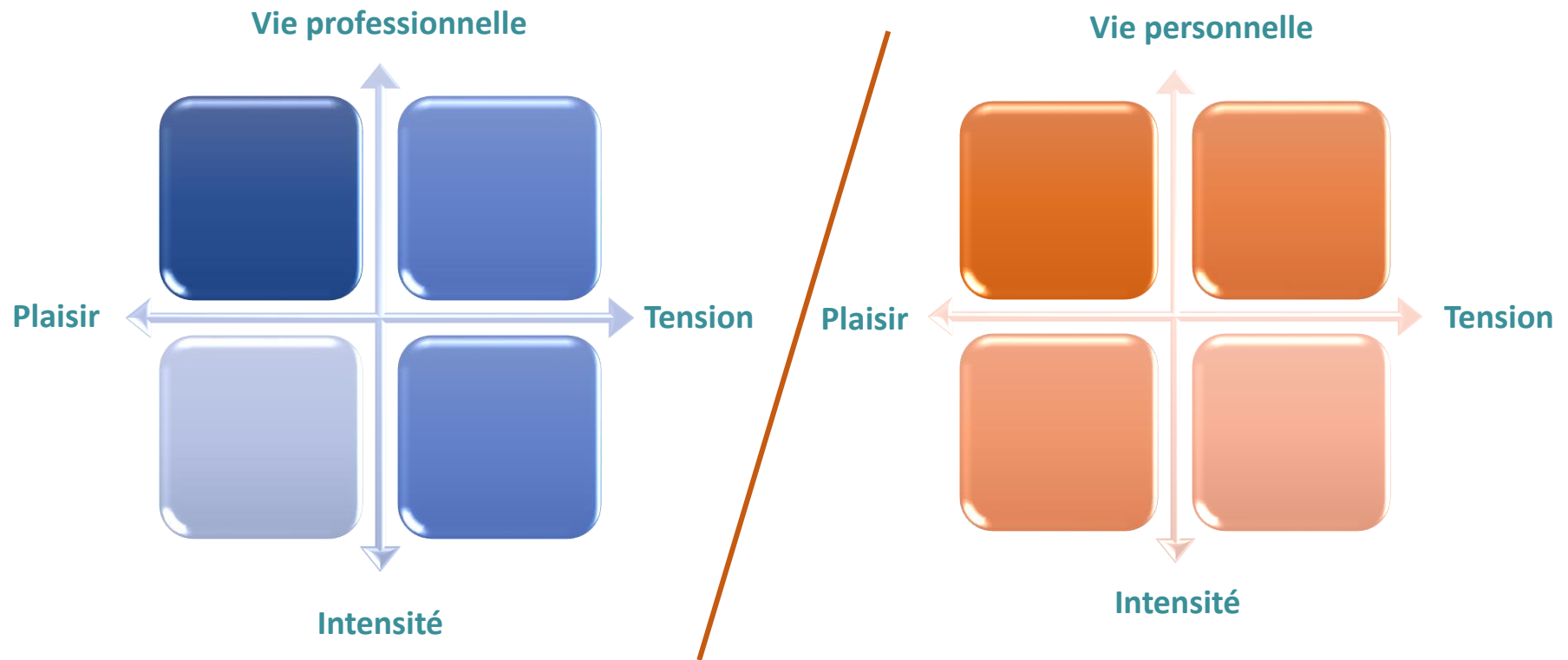
- ☐ Émotions plaisantes de faible intensité: sérénité, calme, contentement, légèreté...
- ☐ Émotions plaisantes d'intensité élevée: joie, excitation, stimulation, amour...
- ☐ Émotions désagréables de faible intensité: inquiétude, irritation, agitation, morosité...
- ☐ Émotions désagréables de forte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

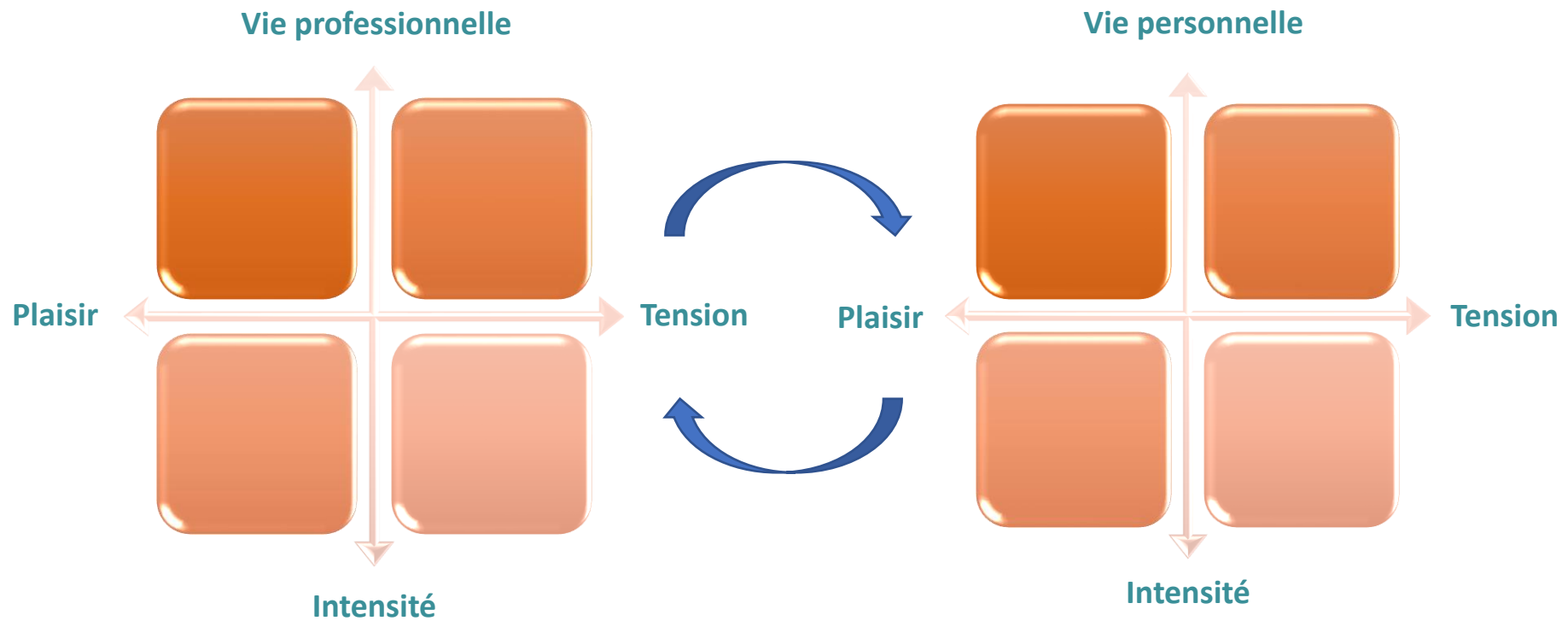


PAYSAGE ÉMOTIONNEL : VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE





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



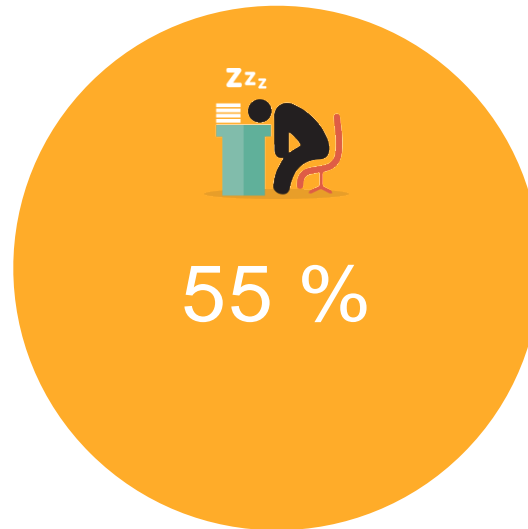
Coût énergétique



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



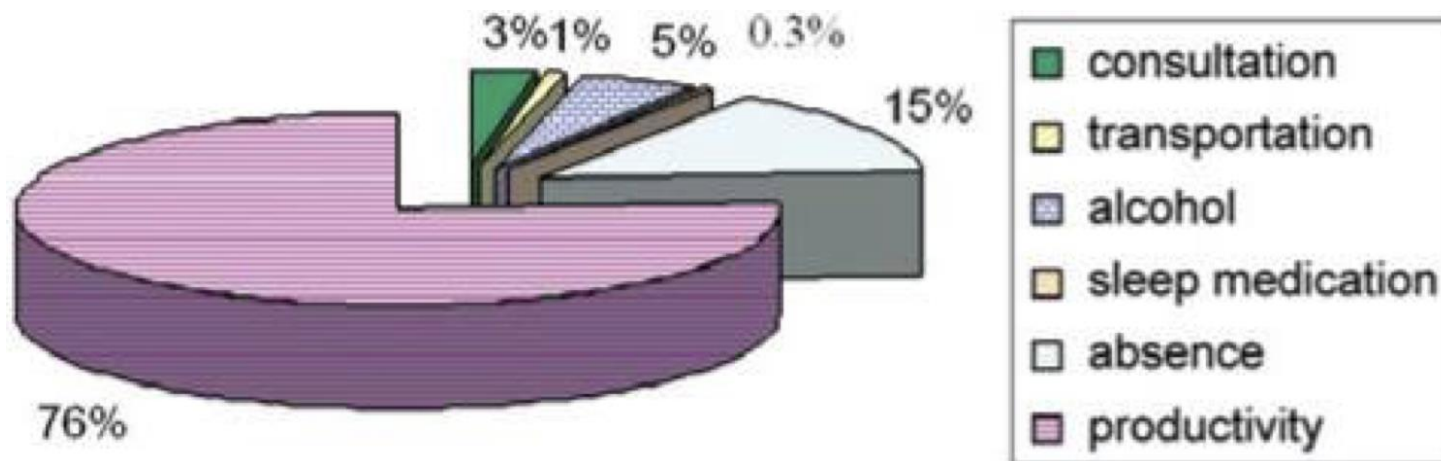
- 80% des leaders sont sujets à une surcharge en stress
- 68% présentent un manque ou un trouble du sommeil
- Conséquences : troubles émotionnels, cognitifs, physiques



13 %



0,08 %

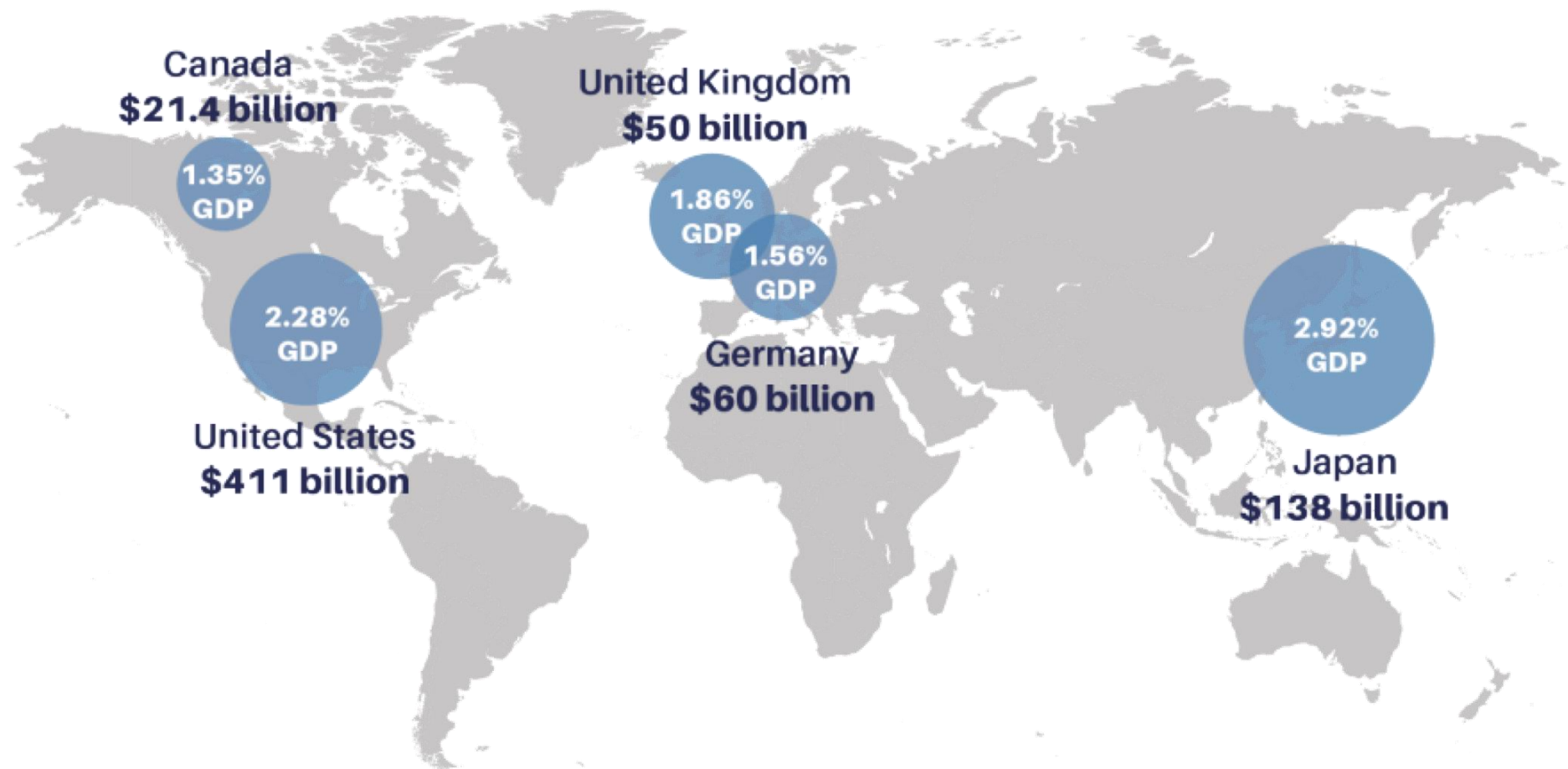


Estimated proportional contribution of direct and indirect costs to the overall economic burden of insomnia to society.

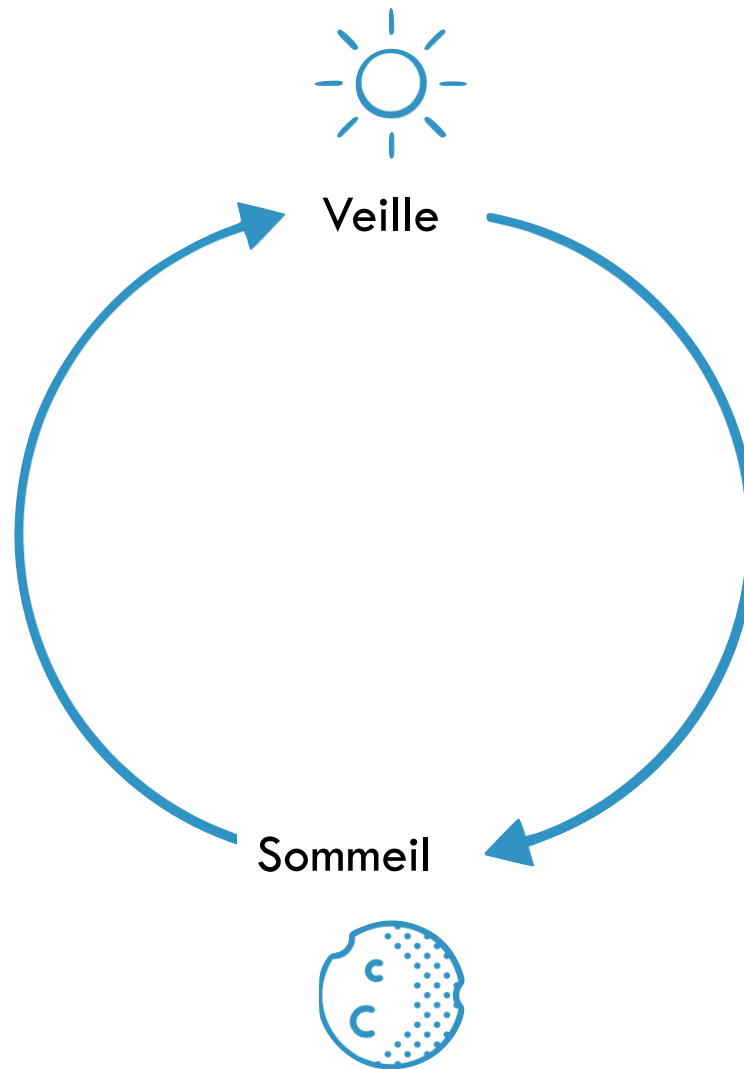
Source: Sleep. 2009 Jan 1; 32(1): 55–64.

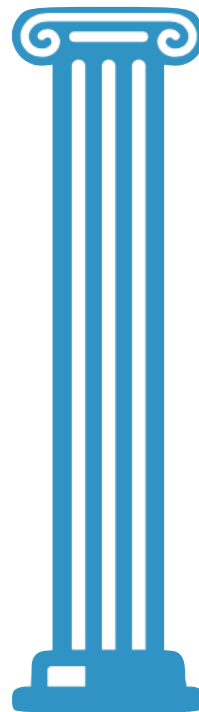
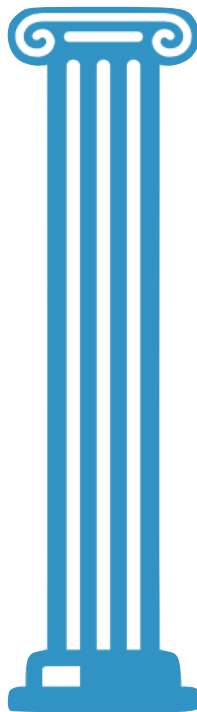
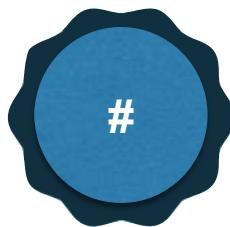
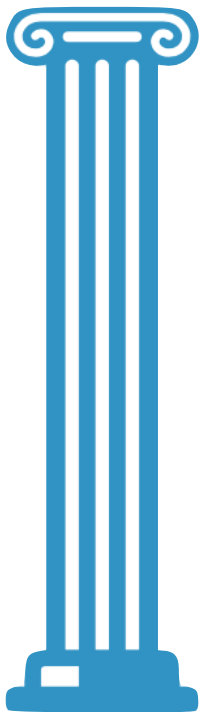


PAYS OCDE: COÛT ECONOMIQUE DU MANQUE DE SOMMEIL



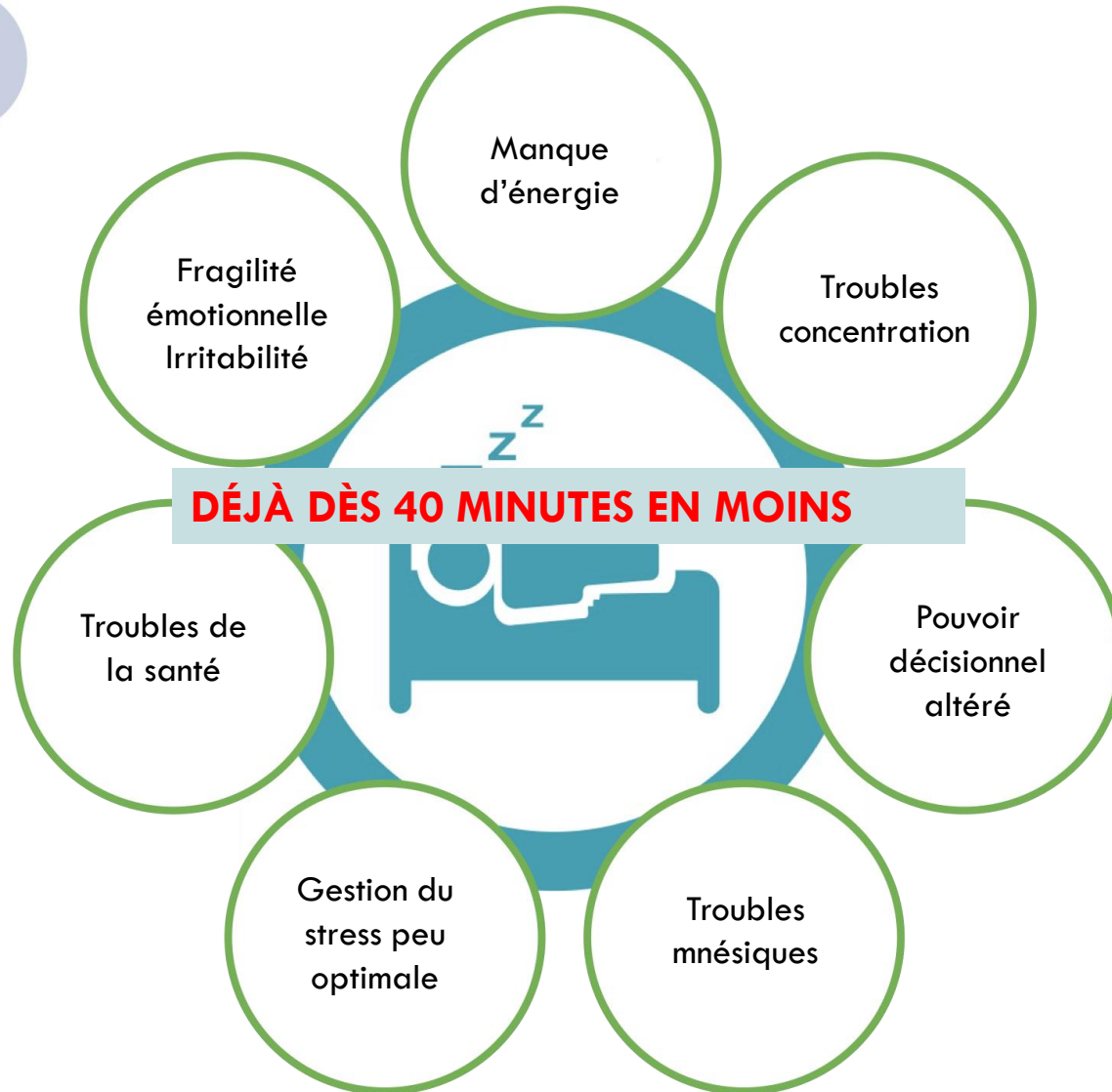
Source: Jess Plumridge/RAND Europe







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?

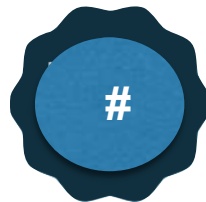
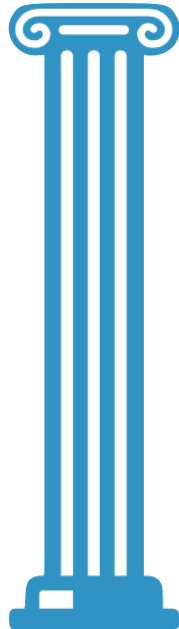


Combien
de “oui”?

PROGRAMME DU SÉMINAIRE : LE POUVOIR DU SOMMEIL



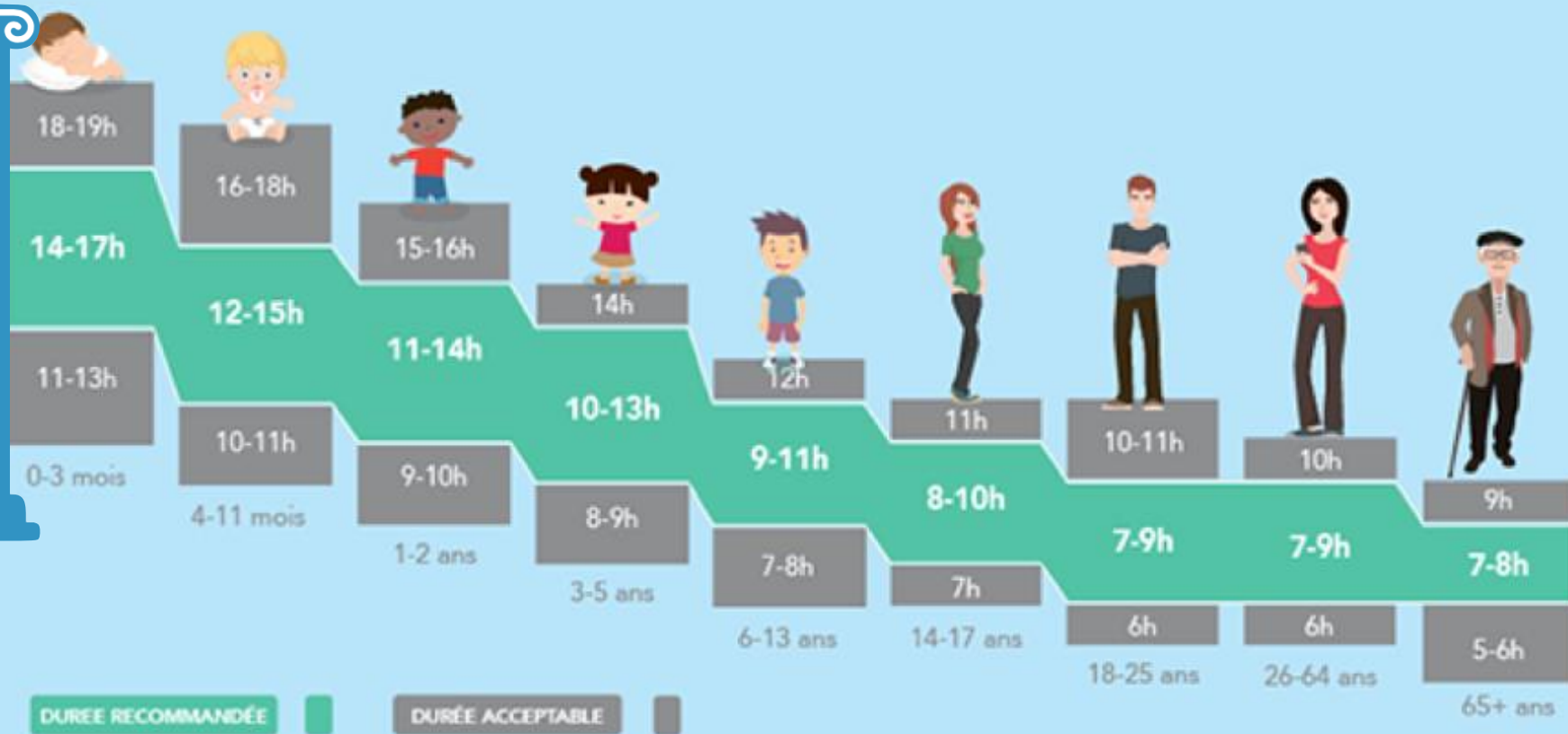
1. Qu'est-ce que le sommeil : les basiques, les mythes
2. Six outils pour un sommeil et une énergie optimisés



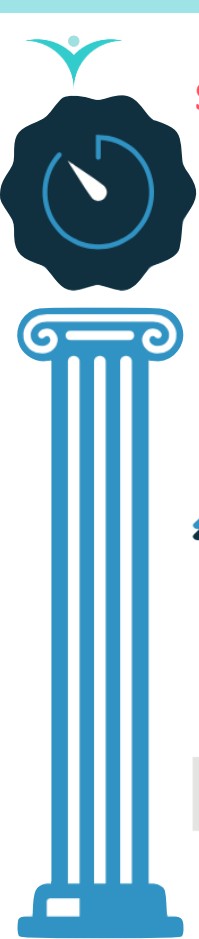


SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL

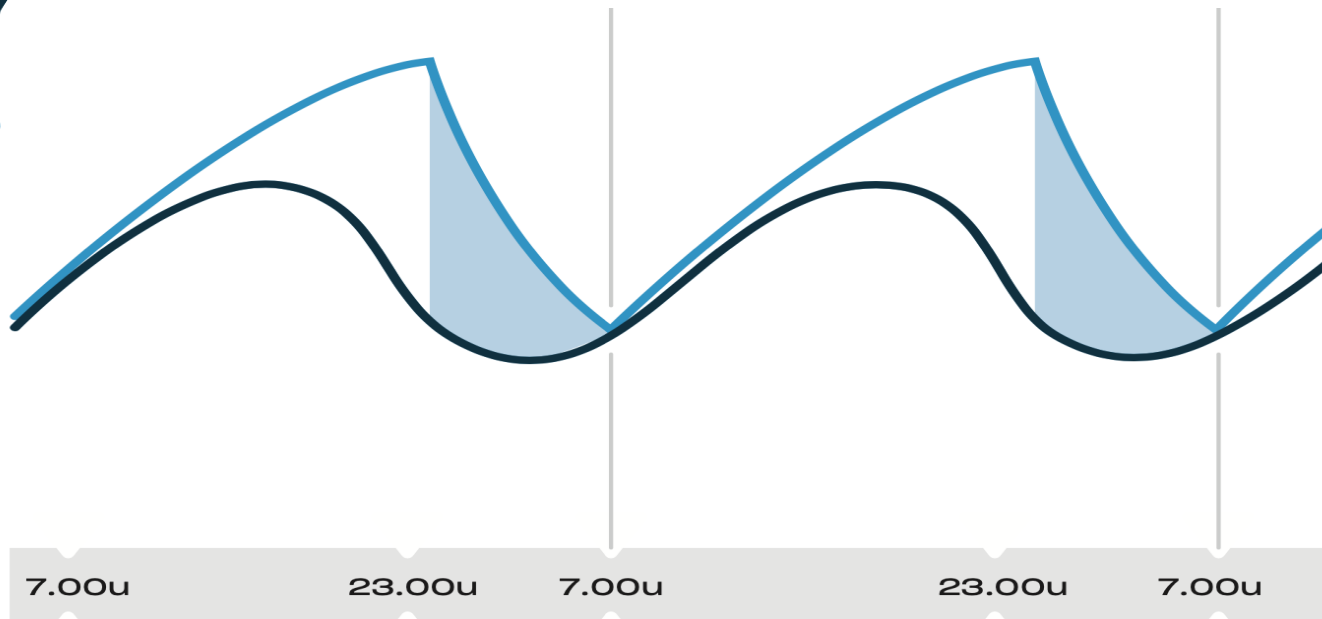


Source: National Sleep foundation



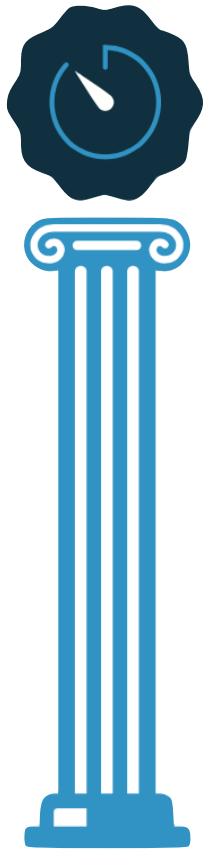
SOMMEIL – VEILLE – RHYTHMES CIRCADIENS DES OSCILLATIONS

BIOLOGIQUES



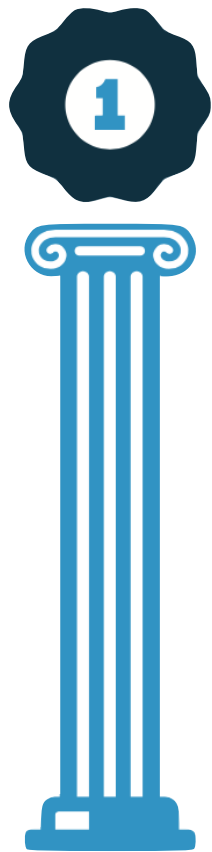
Production énergie
Cortisol, ACTH
Transit GI rapide
Microbiome actif
Syst immunitaire actif

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



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



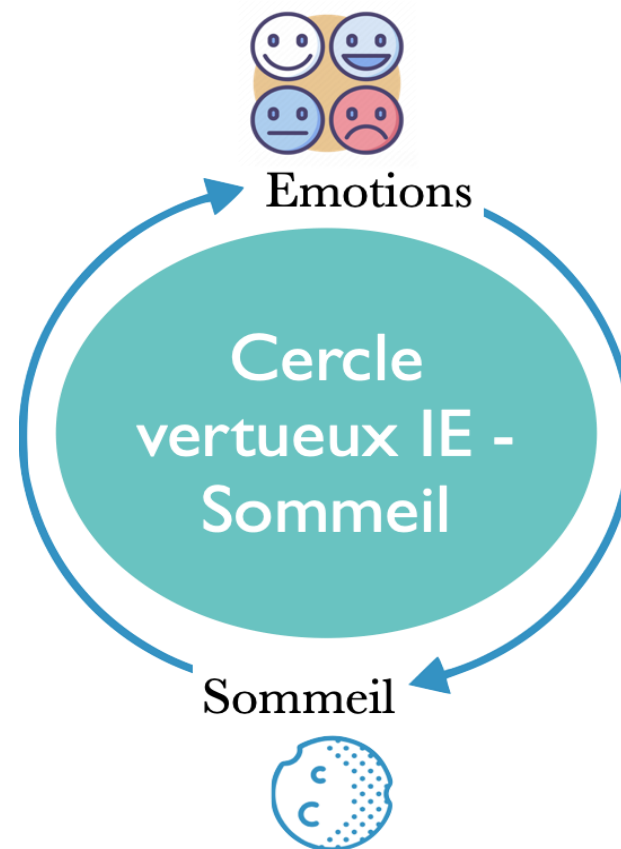
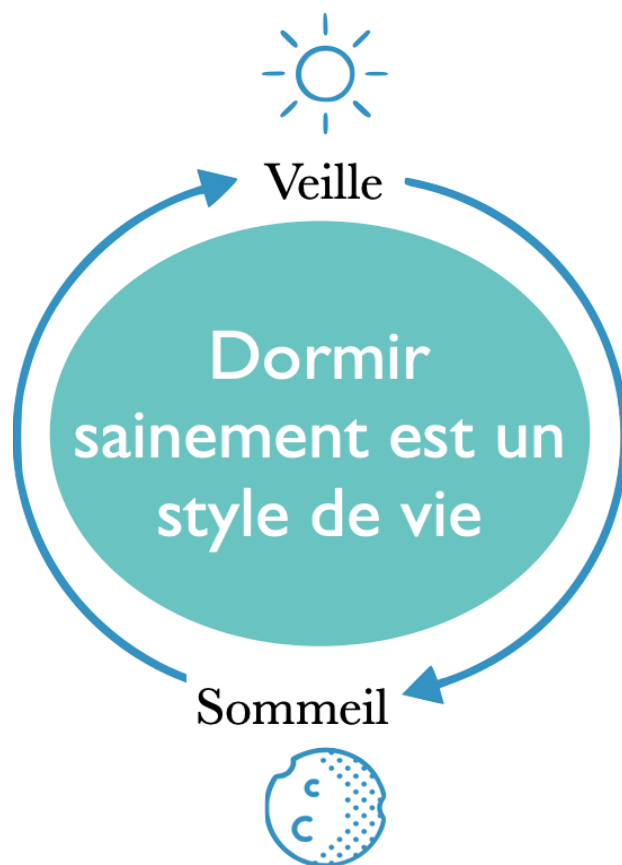
Intelligence
émotionnelle



Performance au top



VOTRE SOMMEIL RÉPARATEUR COMMENCE PENDANT LA JOURNÉE





CONTACTS



@ Sabine.derycker@gmail.com

📞 +32 476 40 75 32



@ Valerie.spaey@nexum.eu

📞 +32 477 57 83 05



Prochain Séminaire

Module 1 : 31 mai, 1 et 2 juin

www.nexum.eu/fr/moreenergy-inscription

www.nexum.eu/moreenergy-subscription

www.nexum.eu/fr/moreenergy