

Parcours Energy@Work

Offrez à vos collaborateurs un espace-temps pour recharger leurs batteries

Se connecter à ses racines

HIVER

Faire bourgeonner les projets

PRINTEMPS



Lâcher le superflu et poser des intentions

AUTOMNE

Célébrer les récoltes

ETE

Au coeur de vos organisations, vous pouvez vous demander :

- Comment garder une équipe présente et engagée?
- Comment rester dans la flexibilité par rapport au changement ?
- Comment créer de la cohésion et recréer du lien dans les équipes?
- Comment ressourcer vos équipes différemment?

En tant qu'employé.e, vous avez envie de :

- Retrouver de l'énergie après une période fatigante et stressante
- Nourrir une qualité de relation avec vos collègues
- Vous offrir une bulle de respiration pour relâcher la pression
- Profiter de la force et de la bienveillance du collectif

Offrez à vos collaborateurs un espace-temps pour recharger leurs batteries

Le parcours Energy@Work invite chacun et le groupe à harmoniser et développer son bien-être, sa santé physique, émotionnelle et mentale à travers une palette d'exercices reconnus pour leur simplicité et leur efficacité.

Notre équipe propose à vos employés

- de prendre le temps de faire une pause
- de privilégier des moments d'échanges et de partages avec les autres
- de découvrir des pratiques faciles à mettre en place pour se ressourcer
- d'amener plus de légèreté dans son quotidien
- de se connecter à soi-même et de se sentir soutenu par le collectif





Les bénéfices du parcours

Pour le participant

- Adopter des exercices individuels et collectifs à mettre en pratique
- Apprendre à accueillir ses émotions
- Découvrir des pratiques novatrices
- Concevoir un processus de projet déclinable dans d'autres domaines
- Des fiches didactiques pour la pratique quotidienne

Pour l'organisation

- Développer le capital "bienveillance"
- Gagner de l'énergie, de la stabilité émotionnelle et un équilibre dans les équipes
- Faire face aux fluctuations grâce au développement de capacités de résilience
- Améliorer les relations entre les personnes
- Favoriser la transversalité
- Offrir un temps entre collègues, tous métiers confondus

Approche

- Une participation volontaire, curieuse et motivée des personnes
- La puissance du travail en groupe qui renforce le développement individuel
- Un cadre de protection strict (confidentialité, respect, écoute, accueil de l'autre)
- Une approche globale de l'individu, qui intègre les plans physique, émotionnel et mental
- L'autonomisation des personnes qui veulent accéder à des modes de ressourcement
- La liberté de partager ou non sur ses ressentis.

Modalités pratiques

- Un parcours évolutif de l'exploration à la mise en pratique (cf. sketchnote)
- 8 étapes étalées sur plusieurs mois (possibilité d'une journée découverte)
- Exercices intersessions
- De 6 à 16 participants sur base volontaire
- Co-animation par 2 coachs



Energy@Work est un collectif de coachs en entreprises, sensibilisé au contexte actuel. Notre mission est de permettre à chacun d'acquérir et d'utiliser de manière autonome les pratiques qui vont aider à s'apaiser, se recentrer et augmenter son bien-être.

La valeur ajoutée de notre équipe

- Nous sommes formées à différentes pratiques de bien-être et dans l'énergétique.
- Nous créons un cadre bienveillant et sécurisant où tout le monde se sent à l'aise pour oser expérimenter.
- Nous avons récolté les bienfaits de ces approches et nous avons envie d'en témoigner et de les partager de manière vivante.
- Nous faisons des choses sérieuses sans nous prendre au sérieux.
- Nous croyons dans un avenir où chacun développera ses ressources intérieures pour répondre aux mutations en cours.

Pour nous contacter, rendez-vous sur :
<https://energy-at-work.eu>



Je m'accorde le temps
de faire une pause.

Si ça me fait du bien,
je l'adopte et je l'intègre
dans mon quotidien.

J'expérimente une
diversité d'activités
et je cultive mes
ressources intérieures,
au service du collectif

Prendre soin des autres,
c'est l'affaire de tous

Prendre soin de soi,
c'est l'affaire de tous

Je fais les bons choix
pour maintenir mon énergie

Je suis clairvoyant
sur mes paradoxes

Si je suis bien avec moi-même,
je suis bien avec les autres.

