



60 minutes pour adopter des habitudes qui boostent votre efficacité

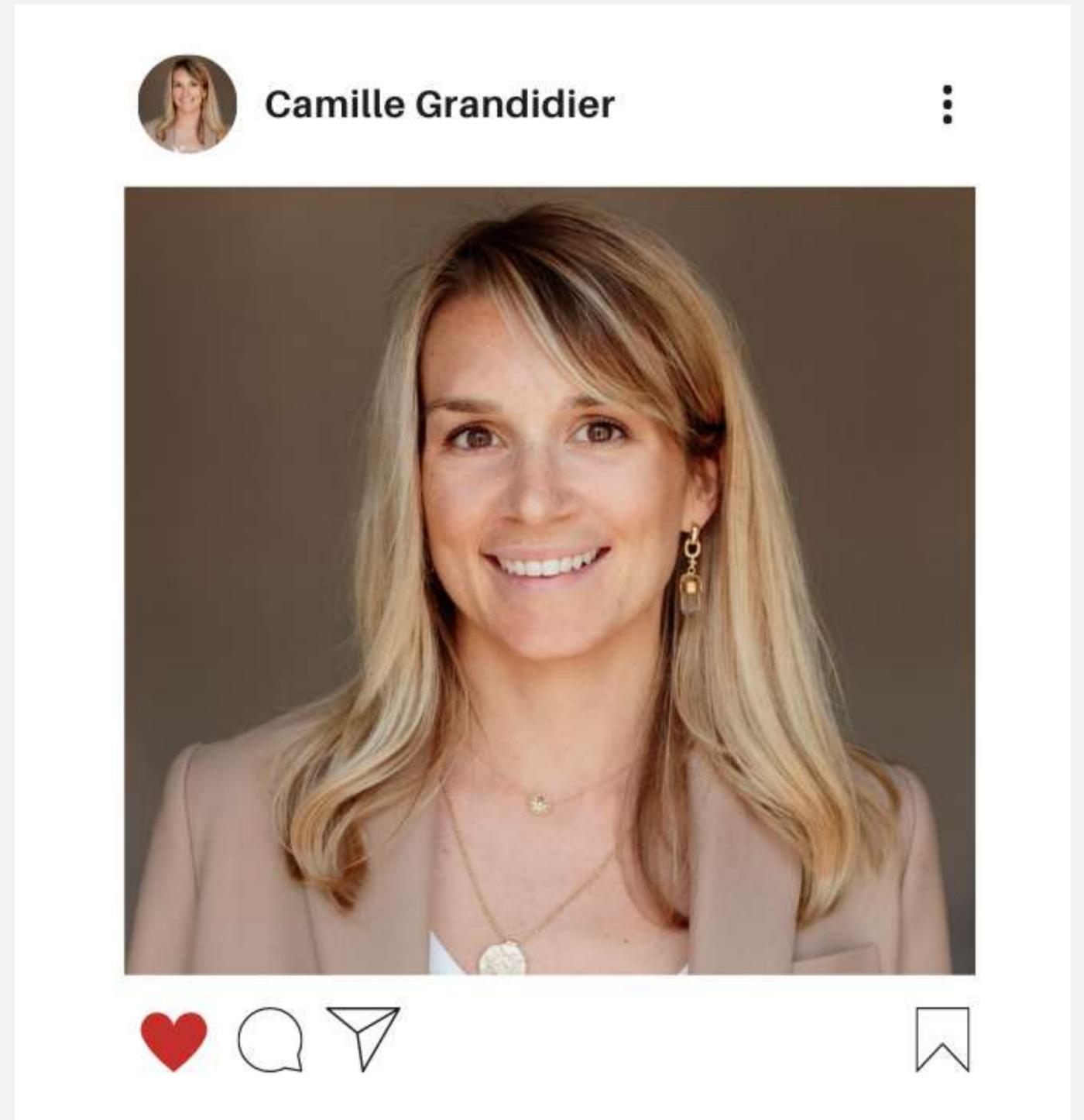
Camille Grandidier

Consultante & Coach

A PROPOS

Camille Grandidier

- Consultante & Coach certifiée.
- Ancienne avocate, juriste dans le domaine de la finance.
- Auteure de "*60 minutes pour booster votre énergie*" (Éditions GERESO), professeur de yoga et formée à la naturopathie.
- Sortie nouveau livre en octobre 2024 : "*60 minutes pour booster votre confiance en vous*" (Éditions GERESO).



QUI SOMMES-NOUS ?



Nos **métiers**



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



Agenda

1. La Formule Energie pour booster votre efficacité
2. Transformer une activité en habitude

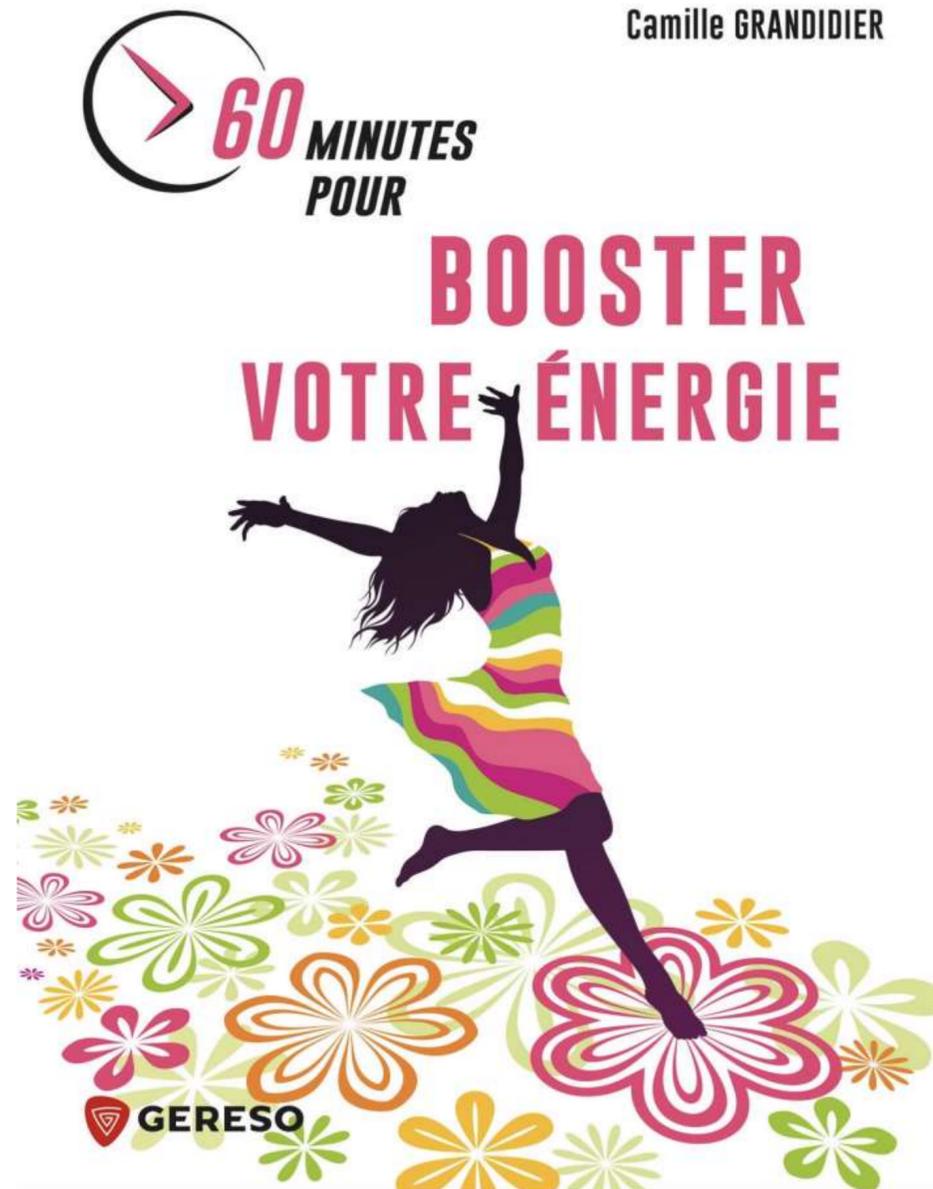
A garder à l'esprit :

Prenez ce qui vous parle, laissez le reste !
Utilisez les outils, testez par vous-même !
Passez à l'action.

**LA FORMULE ENERGIE
POUR BOOSTER
VOTRE EFFICACITÉ**



La formule énergie



Le livre
« 60 Minutes pour Booster votre Energie »

- 1 Faire du sport
- 2 Soigner son alimentation
- 3 Méditer
- 4 Auto-coaching
- 5 Planifier pour s'y tenir

L'activité physique



L'activité physique pour booster l'efficacité

- 1. Productivité accrue :** Réduction de l'absentéisme de 2% et augmentation de la productivité de 9%, favorisant des employés plus présents et performants.*
- 2. Bien-être mental amélioré :** Les activités physiques réduisent le stress, l'anxiété et les symptômes de dépression, renforçant la confiance en soi et agissant en prévention et traitement des troubles psychologiques.
- 3. Amélioration cognitive :** Meilleur traitement de l'information et amélioration de la mémoire. Favorise la concentration, la créativité, y compris la pensée créative, comme démontré par des études sur la marche.*
- 4. Augmentation de l'énergie et de la discipline :** L'exercice régulier accroît l'énergie et renforce la discipline, des qualités qui se traduisent par une plus grande productivité et une meilleure organisation.

* Comité scientifique de Kino-Québec (2019). L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous / Savoir et agir, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique

Quelle activité physique choisir ?

Celle qui vous plait ! Amusez-vous !

Quelques exemples :



MARCHE

Accessible à tous, sans équipement, améliore la circulation sanguine, la concentration, réduit le stress et favorise la clarté mentale.



YOGA

Améliore la flexibilité, la posture, la respiration, tout en renforçant l'équilibre mental et émotionnel et réduisant le stress.



COURSE A PIED

La course à pied booste l'endurance, libère l'esprit et favorise le lâcher prise et la créativité.



FITNESS

Renforce les muscles et les os, améliore la coordination, l'équilibre et la force physique et mentale, tout boostant le métabolisme.

➤ **SE FIXER SON MINIMUM D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** : 1% d'amélioration compte
Exemple : 2 minutes de gainage par jour !

Alimentation saine & équilibrée



La nourriture représente le carburant que vous donnez à votre corps

- Une alimentation efficace est riche en protéines, bonnes graisses, fibres, glucides complexes.
- Favoriser aliments riches en oméga-3, vitamine B12, C et D.



Être présent et profiter de son repas

- Manger lentement et bien mastiquer favorise une meilleure digestion.
- Être conscient de ce que l'on mange aide à reconnaître la satiété, prévenant ainsi la suralimentation et stabilisant l'énergie.



Manger du sucre n'est pas la solution à la fatigue

- Le boost qu'apporte le sucre est seulement temporaire.
- Digérer le sucre consomme votre énergie, il ne vous en donne pas.
- Eviter les aliments transformés.



Boire suffisamment d'eau

- L'hydratation est essentielle pour maintenir la clarté mentale et éviter la fatigue.
- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour est recommandé.

Méditation et relaxation

La méditation et la relaxation augmentent votre efficacité au travail en **réduisant le stress**, en **améliorant la concentration** et en **stimulant la créativité**.



Body scan

Comment ?

- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration avant de commencer.
- Démarrez par porter votre attention sur vos orteils, puis remontez lentement le long de votre corps.



Cohérence cardiaque

Comment ?

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 5 minutes, en vous concentrant sur le rythme de votre respiration.
- Sentez votre ventre gonfler comme un ballon à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.

Auto-coaching



Exercices d'auto-coaching Clarté et Motivation pour une Journée Efficace

1. Quelle est mon intention pour aujourd'hui ?
2. Quels sont les 3 résultats principaux que je veux accomplir ?
3. Quelle émotion je veux cultiver tout au long de la journée ?
4. Quelles pensées peuvent m'aider à générer cette émotion ?

→ ECRIVEZ VOS RÉPONSES !

Planifier

- Décider à l'avance pour réduire sa charge mentale (courses, repas, séances de sport, temps de trajet ...)
- Planifiez en premier vos moments de repos.
- Prévoyez au moins une activité qui vous met en joie chaque jour.
- Planifier conduit à une **meilleure prise de décision** (évite d'agir sous le coup des émotions).



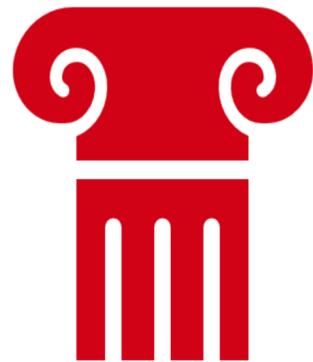
**TRANSFORMER
UNE ACTIVITÉ
EN HABITUDE**



Définir son objectif d'habitude

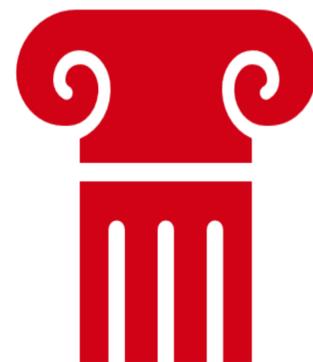
Les fondations d'une habitude solide :

QUOI



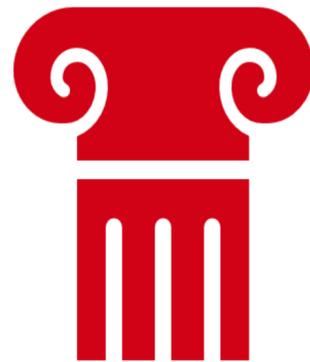
Choisir activité et
1%
d'amélioration
chaque jour.

FRÉQUENCE



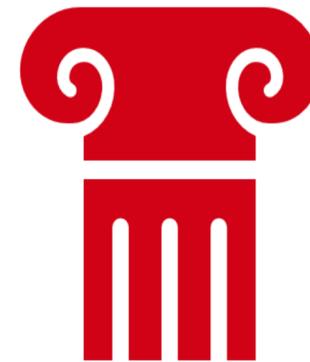
Établir un
standard
minimum.

DÉCLENCHEUR



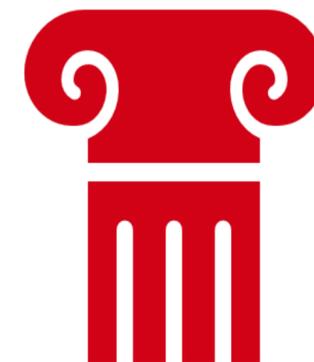
Lier à un moment
ou événement
spécifique.

DATE DÉBUT



S'engager
concrètement.

DURÉE



Viser 66-90 jours
consécutifs.

→ Écrivez votre objectif et relisez-le tous les jours !

Trouver son "pourquoi"

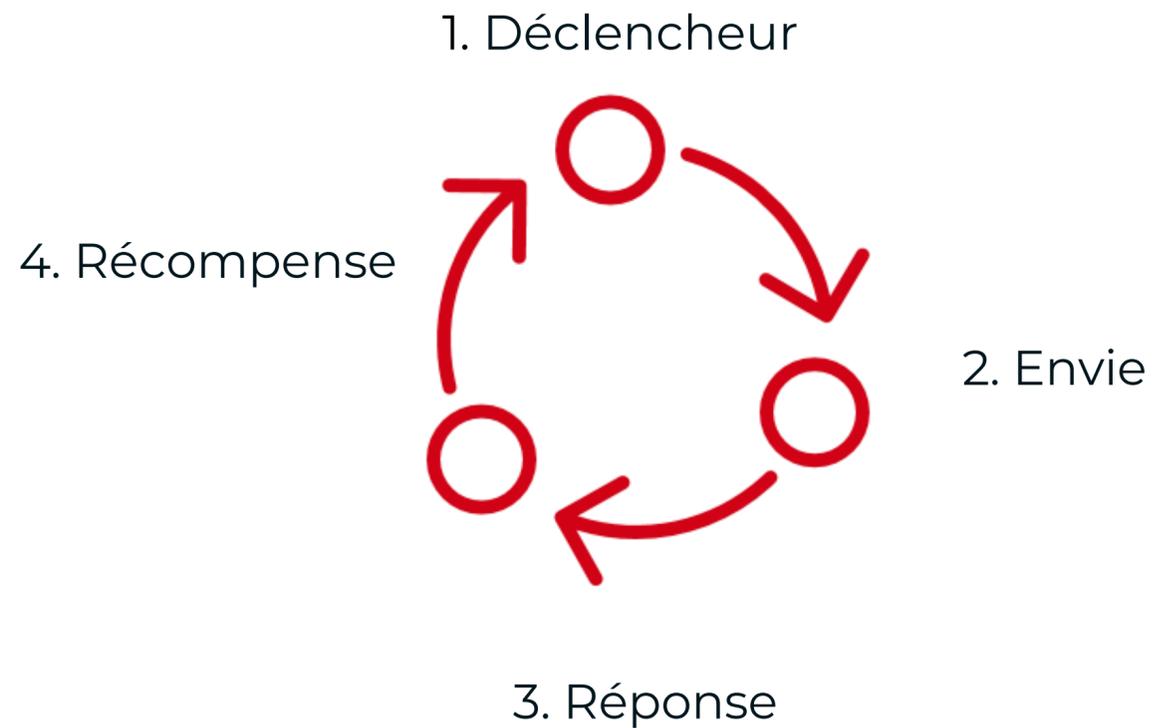
**POUR MAINTENIR VOTRE EFFORT SUR LE LONG TERME,
VOUS AVEZ BESOIN D'UN "POURQUOI" SOLIDE.**

- QUEL GENRE DE PERSONNE VOUDRAIS-JE DEVENIR ?
- QUEL EST LE RISQUE DE NE PAS POURSUIVRE CET OBJECTIF ?



Exploiter le pilote automatique du cerveau

Le cycle de l'habitude



- Définissez votre propre déclencheur : préparez à l'avance.
- Faites le suivi de vos progrès.
- La Récompense : Célébrez !

Transformer les obstacles en stratégies



Notez tous les obstacles
et transformez-les en
stratégies !

- Voici la bonne nouvelle : la plupart des obstacles que vous rencontrerez sont hautement prévisibles. Vous pouvez prévoir des solutions en amont.
- N'utilisez en aucun cas l'excuse « *je n'ai pas le temps* ».
- Reconnectez-vous à vos motivations clés :
 - Pourquoi vouliez-vous atteindre cet objectif d'habitude en premier lieu ? Qu'est-ce qui vous a motivé à relever ce défi ?
 - Qu'espérez-vous gagner grâce à cet effort ?
 - Qu'est-ce qui est en jeu si vous n'atteignez pas cet objectif ?

Le plus important :

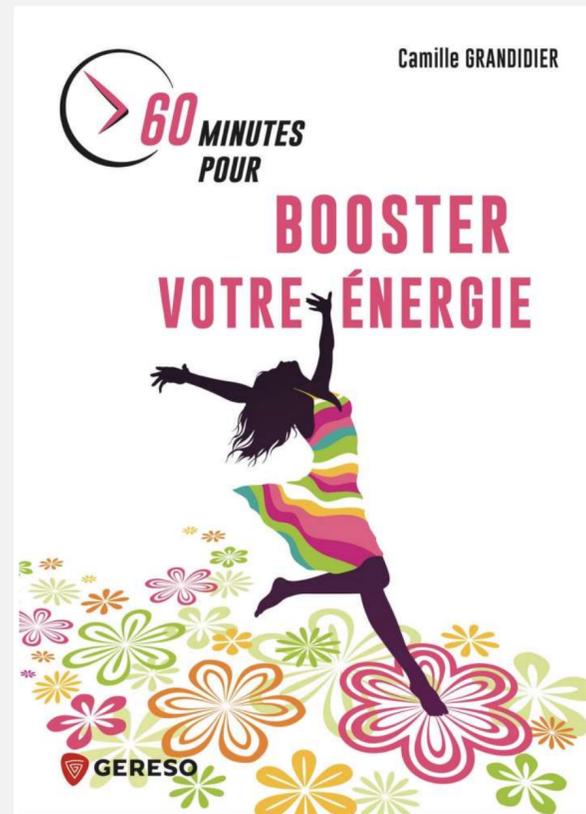
**N'abandonnez pas
et profitez en chemin !**



DES QUESTIONS ?



POUR ALLER PLUS LOIN ...



Le livre
« 60 Minutes pour Booster
votre Energie »



Instagram : @camille_grandidier
LinkedIn : Camille Grandidier



Newsletter « Coup de Boost »
www.camillegrandidier.com

MERCI À VOUS !



Gardons le contact !

formation@gereso.fr