



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance,
durablement.

M.O.O.D. Performance Collective.

De l'expérimentation individuelle à la performance collective.

FORMATION MOODHOUSE · 2 JOURS



Quatre leviers pour donner aux décideurs des prises concrètes.

Cette formation immersive permet aux dirigeants, managers et professionnels RH d'éprouver puis de transposer dans leur équipe les quatre leviers de la méthode M.O.O.D. :

Mobiliser le corps

Reconstituer l'énergie disponible et retrouver un rythme tenable.

Ouvrir le registre émotionnel

Nommer ce qui se joue, chez soi et dans l'équipe, avant que cela ne coûte.

Orienter l'attention

Protéger la ressource cognitive : moins de dispersion, des décisions plus justes.

Donner du sens à l'action

Aligner l'effort sur ce qui compte réellement et tenir la distance.

L'objectif : optimiser durablement l'énergie, la lucidité et la cohésion des équipes.

Objectifs

À l'issue des deux jours, les participants sont capables de :

- ✓ Lire les mécanismes de la surcharge chronique et leurs effets sur la performance collective.
- ✓ **Mobiliser le corps** comme première ressource de récupération.
- ✓ **Ouvrir le registre émotionnel** pour identifier les signaux faibles dans leur équipe.
- ✓ **Orienter l'attention** : protéger les temps de concentration, limiter la dispersion.
- ✓ **Donner du sens à l'action** et adapter leur posture managériale face aux situations de tension.
- ✓ Construire un plan d'action concret et réaliste, applicable dans leur contexte.

Pourquoi cette formation ?

- ✓ **La performance se dégrade rarement de manière brutale**
Pression cognitive, hyper-sollicitation, exigences de réactivité permanente : l'érosion est progressive et longtemps invisible.
- ✓ **Les managers occupent une position stratégique**
Ils sont les premiers observateurs des signaux faibles : désengagement, irritabilité, baisse d'efficacité, surinvestissement.
- ✓ **Les quatre leviers ne s'apprennent pas, ils s'éprouvent**
L'extraction du quotidien permet de vivre physiquement le ralentissement, d'observer ses propres mécanismes et d'ancrer les apprentissages. *À 150 mètres du Golfe du Morbihan, dans un environnement propice au recul, les participants expérimentent concrètement chacun des quatre leviers.*

Pour qui ?

- Managers et Dirigeants
- RH des secteurs privé, public et associatif
- Possibilité de sessions intra-entreprise (5 à 10 pers.) pour aligner les pratiques, partager un langage commun et installer une dynamique collective durable.

Format

- 2 jours – 14h30 de formation
- Double bilan MASAK à l'entrée et en fin de parcours
- Hébergement en chambre individuelle
- Repas & accès aux espaces MoodHouse (piscine intérieure, salle de sport) inclus
- Livret de bord remis aux participants
- Tarifs : à partir de 1 900 € et sur devis pour des groupes



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance,
durablement.

M.O.O.D. Performance Collective.

De l'expérimentation individuelle à la performance collective.

FORMATION MOODHOUSE · 2 JOURS



Ce que les participants emportent :

- Une grille de lecture claire des quatre leviers M.O.O.D.
- Des pratiques simples, immédiatement mobilisables sur chacun d'eux
- Des indicateurs de détection précoce pour leur équipe
- Un plan d'action personnalisé, formalisé sur place
- Une meilleure maîtrise de leur propre énergie

L'expérimentation individuelle devient ainsi un levier de transformation collective.

Le parcours M.O.O.D.

Quatre temps, du point de départ à l'alignement :

- ✓ **Mesurer.** Un bilan d'entrée objective la situation de chaque participant.
- ✓ **Expérimenter.** Les quatre leviers sont éprouvés en situation, corps et attention compris.
- ✓ **Ancrer.** Chacun formalise ses pratiques et son plan d'action.
- ✓ **Tenir.** Les repères sont transposés au contexte de l'équipe pour durer.

Une pédagogie équilibrée entre apports théoriques structurés, regards croisés entre pairs, exercices psycho-corporels et temps de réflexion individuels et collectifs.



Coach certifié



Psychologue du travail



Coach sportif & Préparateur mental



Agnès MERER

Sophrologue, experte du sommeil



Isabelle SIMEON

Coach RH, experte en transition professionnelle

Une approche pluridisciplinaire, orientée compréhension fine des mécanismes humains et application concrète en entreprise

"Avec la méthode M.O.O.D., on passe d'une logique de gestion des crises à une culture de performance durable fondée sur la régulation, la lucidité et la cohérence managériale."