



FAIRE FACE A LA FATIGUE AU TRAVAIL

Comment gérer votre rythme de travail et récupérer de l'énergie

Animé par **Isabelle REBOURS** et **Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :



- Bien utiliser, optimiser votre énergie et diminuer la fatigue
- Mieux connaître et accepter vos rythmes personnels
- Apprendre à vous détendre en quelques minutes
- Mieux gérer le stress et la nervosité

Les points clefs :

D'où vient la fatigue ?



- Définition de la fatigue
- Quels sont les éléments déclencheurs ?
- Fatigue physique, fatigue émotionnelle et fatigue mentale

Des outils pour combattre la fatigue



- Optimiser vos temps de pause
- Apprendre à vous relâcher dans les moments d'attente

