STOP fatigue !

Retrouver son énergie physique et mentale

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Réduire la fatigue physique et mentale accrue depuis la crise sanitaire
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de réduction de la fatigue, d'amélioration de son sommeil et de réduction du stress
- ✓ Savoir mobiliser son énergie avec efficacité et dans la durée

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes les plus efficaces pour retrouver son énergie
- ✓ Intégrer des techniques de reprise d'énergie et de gestion des priorités
- ✓ Améliorer sa forme physique et mentale durablement
- ✓ Application Mobile mise à disposition

12 heures sur 4 semaines

Prérequis:
Aucun si ce n'est ouverture d'esprit

Public:
Tous, adaptation des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

A la recherche de son énergie perdue

- ✓ Comprendre la fatigue et comment elle s'installe
- ✓ Identifier comment arrêter la chronicité
- ✓ Pratiques des techniques pour retrouver de l'énergie

Activité:

- ✓ Pratique de pauses anti-fatigue

« Brique » de compétences 2

Mobiliser son énergie avec efficacité

- ✓ Lier fatigue et absence de gestion des priorités
- ✓ Améliorer les axes pauses anti-fatigue et gestion du temps
- ✓ Identifier les gains d'énergie à trouver

Activité:

- ✓ Pratiques de techniques stop fatigue et outil de mobilisation

« Brique » de compétences 3

Une énergie durable

- ✓ Repérer les amis de la fatigue et les mettre à distance
- ✓ Adopter des réflexes anti-fatigue
- ✓ Aborder une démarche collective

Activité:

- ✓ Entrainements et mises en situation en collectif

Bonjour WORLD
CENTRE DE FORMATION

Contactez-nous ou cliquez ici
04 73 34 14 27

Retour sommaire