



Vigilance & Récupération: mieux gérer la fatigue liée à son poste de travail

Objectifs:

Apprendre à récupérer et à mieux gérer la fatigue liée au travail,
pour plus de vigilance et une meilleure efficacité.

S'appuyer sur ses ressources, et trouver son équilibre.

Programme

Jour 1:

Module 1: Comprendre et identifier sa fatigue

-Définitions, contexte, environnement, spécificités liées au métier. Identifier ses propres signes de fatigue.

-Exercices de sophrologie adaptés à l'activité.

Module 2: Apprendre à récupérer

-Ne pas confier sa récupération qu'à la nuit: les 5 réflexes à intégrer au quotidien.

-Séance de sophrologie: séance de récupération.

Jour 2:

Module 3: Apprendre à connaître son rythme biologique naturel

-Les cycles du sommeil, les besoins de repos: pour une bonne santé, une bonne vitalité.

-Exercices de sophrologie.

Module 4: Cultiver sa vigilance et améliorer son efficacité

-Renforcer ses capacités, en s'appuyant sur ses ressources. Le rôle de la mélatonine. Définir un plan d'action individuel pour tendre vers un meilleur équilibre.

-Séance complète de sophrologie.

Méthode pédagogique

La formation combine

- partages expérientiels,
- apports pédagogiques
- & pratique sophrologique.

Un mémo est remis à la fin de la formation, reprenant les exercices réalisés, pour faciliter une pratique régulière et durable.

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Durée

2 jours

Evaluation

QUIZ &
Questionnaire

Tarif

2000€

Accessibilité

Possibilité d'adapter le contenu et les moyens aux besoins de chacun.