



NOS FORMATIONS

ATELIER ÉNERGIE, RÉCUPÉRATION ET GESTION DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

Retrouver de l'énergie, gérer son stress et prévenir la fatigue pour concilier bien-être et performance.

Des outils concrets pour recharger ses ressources et rester performant !



“ Mieux comprendre son énergie, c'est apprendre à l'utiliser avec équilibre pour durer dans la performance et le bien-être. ”



TOUT PUBLIC

Salariés de tous secteurs



FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif



EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants



Amanda ROBINET
Directrice



06 85 67 64 04



www.himae.fr



ATELIER ÉNERGIE, RÉCUPÉRATION ET GESTION DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

Pour plus d'énergie, de sérénité et d'efficacité au quotidien



OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise a pour objectif d'aider les collaborateurs à mieux comprendre, réguler et optimiser leur niveau d'énergie au quotidien. Il propose des outils concrets pour ajuster son niveau de stress, favoriser la récupération et prévenir la fatigue. Grâce à des approches psycho-corporelles simples et accessibles, l'enjeu est de concilier bien-être durable et efficacité professionnelle.



CONTEXTE ET ENJEUX

Dans un environnement professionnel exigeant, les salariés sont souvent confrontés à des rythmes soutenus, des sollicitations constantes et une pression de performance. Cela peut entraîner une fatigue progressive, une baisse d'énergie et une diminution de la concentration. À terme, ce déséquilibre peut impacter la motivation, la qualité du travail et la santé globale. Comprendre son fonctionnement énergétique et apprendre à alterner efficacement entre efforts et récupération devient alors essentiel pour maintenir un niveau de performance stable dans la durée.



LES AXES DE TRAVAIL PRINCIPAUX

L'atelier s'articule autour de trois dimensions complémentaires :

- La gestion et la stimulation de l'énergie
- L'optimisation du niveau de stress
- La récupération physique et mentale

Ces axes permettent d'aborder de manière globale l'équilibre entre mobilisation et relâchement.



LES APPORTS THÉORIQUES

Une partie de l'atelier est consacrée à la compréhension des mécanismes physiologiques et cognitifs :

- Les cycles naturels d'énergie au cours de la journée
- Le rôle du stress dans la mobilisation des ressources
- Le rôle du niveau de stress optimal
- Les signes de fatigue physique, mentale et émotionnelle
- Les conséquences d'un manque de récupération

Ces apports permettent aux participants de mieux identifier leurs signaux internes et adapter leurs comportements.



BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- ✓ Meilleure gestion de leur énergie
- ✓ Réduction de la fatigue et du stress
- ✓ Amélioration de la concentration
- ✓ Sensation de mieux-être au travail
- ✓ Prévention de l'épuisement
- ✓ Capacité à maintenir un niveau de performance stable



STIMULER SON ÉNERGIE DE MANIÈRE ADAPTÉE

- L'atelier propose des outils pour mobiliser son énergie efficacement :
- Techniques d'activation corporelle (mouvements, dynamisation)
 - Ajustements de la respiration pour augmenter la vigilance
 - Stratégies pour relancer l'attention en cas de baisse d'énergie
 - Mise en place de micro-routines énergisantes au cours de la journée

L'objectif est d'apprendre à relancer son énergie sans s'épuiser.



RÉGULER SON NIVEAU DE STRESS

Le stress n'est pas uniquement négatif. S'il est bien dosé, il peut être un moteur de performance.

- Identifier son niveau de stress personnel
- Ajuster son activité et son activation en fonction des situations
- Éviter les états de surmenage ou de sous-stimulation
- Retrouver rapidement un état d'équilibre

Cette régulation permet d'être plus efficace tout en préservant ses ressources.



LES OUTILS DE RÉCUPÉRATION PSYCHO-CORPORELLE

Une place centrale est donnée aux techniques de récupération indispensables pour maintenir un bon niveau d'énergie :

- Exercices de respiration pour favoriser le relâchement
- Techniques de détente musculaire
- Pratiques de récupération rapide entre deux tâches
- Moments de pause conscientes pour recharger les ressources mentales

Ces outils sont conçus pour être facilement intégrés dans une journée de travail.



LA GESTION DE LA FATIGUE

L'atelier permet également d'apprendre à mieux gérer la fatigue :

- Reconnaître les différents types de fatigue
- Adapter son rythme de travail, prioriser et ajuster ses efforts
- Mettre en place des stratégies de récupération adaptées

Plutôt que de lutter contre la fatigue, il s'agit d'apprendre à l'écouter et à y répondre de manière efficace.



LA MISE EN PRATIQUE

L'approche est résolument concrète et expérientielle :

- Exercices guidés de respiration et de relaxation
- Séquences de dynamisation corporelle
- Tests de récupération rapide
- Échanges autour de pratiques individuelles

Les participants repartent avec des outils simples, directement utilisables dans leur quotidien professionnel.



BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- ✓ Augmentation de la productivité
- ✓ Réduction des risques de burn-out
- ✓ Amélioration de la qualité du travail
- ✓ Diminution de l'absentéisme
- ✓ Salariés plus engagés et plus dynamiques
- ✓ Climat de travail plus équilibré



CONCLUSION

Cet atelier permet d'aborder de manière globale la gestion de l'énergie au travail, en intégrant à la fois la stimulation, la régulation du stress, la récupération. Grâce à des outils psycho-corporels simples et efficaces, les collaborateurs développent une meilleure connaissance d'eux-mêmes et apprennent à préserver leurs ressources dans la durée. L'entreprise bénéficie ainsi d'équipes plus résilientes, plus performantes et durablement engagées.



06 85 67 64 04



www.himae.fr



2 bis, avenue du Luxembourg
55100 VERDUN