Réduire la fatigue dans son équipe de travail

Raison d'être de la formation

Se sensibiliser à la réalité énergétique de ses collaborateurs, réduire la fatigue et énergiser son équipe de travail

Résultats concrets

- Fatigue physique, cérébrale, numérique, de compassion – la bonne approche selon le type de fatigue vécue
- Gérer son énergie et utiliser les micro-pauses, le 20-20-20 et la pleine conscience
- Employé : 5 astuces pour s'énergiser et réduire la fatigue du quotidien
- Gestionnaire : 4 approches pour réduire la fatigue causée par les tâches du travail

Cette formation est pour vous si

- Vous sentez que la fatigue gagne votre équipe et freine sa performance
- Et si vous mettiez en place des stratégies simples pour préserver l'énergie de chacun et dynamiser votre milieu de travail

Formation dynamique

- **Brève discussion d'ouverture** : comprendre les différentes formes de fatigue au travail et leurs impacts.
- **Mise en situation** : identifier les signes de fatigue dans son équipe et ses propres limites énergétiques.
- **Démonstration** : appliquer des micro-pauses et la méthode 20-20-20 pour recharger l'énergie.
- **Pluie d'exemples** : partager 5 astuces pour s'énergiser au quotidien, côté employé comme gestionnaire.
- **Mission en sous-groupe** : élaborer un plan d'action personnalisé pour réduire la fatigue collective.
- **Discussion dirigée** : explorer les approches gestionnaires pour ajuster la charge et varier les activités.
- **Synthèse finale** : instaurer des rituels énergisants et surveiller la santé énergétique de l'équipe.



Cette formation aide les gestionnaires et les équipes à reconnaître les différentes formes de fatigue au travail, à adopter des stratégies concrètes pour préserver leur énergie et à instaurer des pratiques qui favorisent le bien-être collectif. On y apprend à ajuster la charge de travail, à intégrer des micro-pauses et des rituels énergisants, ainsi qu'à détecter rapidement les signes de fatigue afin de maintenir la motivation et la performance de chacun.

Contexte

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français