



Sortir de la fatigue

Se ressourcer et entretenir sa vitalité

Samedi 9 avril 2022

Comment identifier les signaux faibles et les sources de fatigue pour mettre en œuvre, le plus tôt possible, les actions correctrices adaptées, rétablir un équilibre vie privée/vie professionnelle, développer ses modes de ressourcement pour prévenir stress et burn-out, augmenter vitalité et sérénité, avec des pratiques équilibrantes.

PROGRAMME :

09h30 : Accueil et présentation

10h00 : **Quelles causes à la fatigue ?** Externes : charge de travail excessive, déplacements, stress - Internes : anxiété, troubles du sommeil, exigence excessive - Déséquilibre des modes de vie privée/vie professionnelle

Quand consulter ? Quand la fatigue est récurrente et importante, invalidante (réveils nocturnes, sensations d'épuisement, perte de l'appétit/ de la libido), il y a un risque de pathologies sous-jacentes (dépression larvée, burn-out, anémie, asthénie, etc.).

Comprendre les processus de la fatigue et renouer avec sa vitalité. L'écoute du corps, des sensations, permet la perception des tensions musculaires, des difficultés respiratoires, des signaux de fatigue, qui peuvent altérer l'état de santé en profondeur.

11h15 : Pause

11h30 : **Pour se ressourcer, installer un mode de vie** qui alterne temps d'activités et temps de repos permettant le rééquilibrage et la récupération. Inventaire des possibles.

12h30 : Déjeuner

14h00 : **Se ressourcer et entretenir sa vitalité**

Expérimentation méthodes physiques et psycho-physiques (respiration consciente, étirements, auto-massages, relaxation, méditation)

15h30 : Cultiver l'hygiène de vie :

- Accepter lâcher-prise et inaction. Comprendre les bio-rythmes et les cycles du sommeil, qui favorisent le sommeil profond et réparateur
- S'accorder des moments privilégiés pour prendre soin de soi : pauses de récupération (siestes/ séquences de méditation/ relaxation/ respiration), pratiques des étirements de l'ensemble du corps (Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- Adopter par phases un régime alimentaire permettant de drainer et stimuler l'organisme
- Pratiquer des activités physiques régulières et se connecter à la nature

16h15 : Pause

16h30 : Prévenir la fatigue, cultiver son équilibre et se ressourcer

- Etablir des priorités et sortir de l'ambivalence
- Entretenir son réseau de relations privilégiées (famille, amis, alliés)
- S'accorder des sorties régulières (ciné, théâtre, concerts, balades, voyages)
- Prendre le temps pour les hobbies (bricolage, jardinage, danse, chorale, etc.)
- Faire le bilan régulier de ses équilibres de vie, faire des retraites silencieuses dans la nature

17h30 : Plan d'actions, synthèse et clôture

Animateur : Edouard STACKE,



Consultant-Coach international, psychosociologue, professionnel de la santé, ancien Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Master RH de Paris V. Président de l'Association de Promotion de la Respiriologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S.), conférencier. Formation scientifique, alliée avec la psychologie humaniste et les traditions médicales et spirituelles chinoise et japonaise. Il a développé une approche originale du développement humain avec de nombreux artistes, champions sportifs et entraîné des milliers de managers dans le monde à intégrer les méthodes du coaching individuel et d'équipe. Auteur de « La Liberté de s'accomplir », Editions Souffle d'Or ; « Les vertus de la respiration consciente », Editions Trédaniel ; « Coaching d'entreprise », Village Mondial.

MODALITES PRATIQUES :

Samedi 9 avril 2022, de 9h30 à 18h00 - Lieu : Boulogne-Billancourt (l'adresse sera précisée à l'inscription)

Tarif : 100€/pers. (déjeuner non compris)

[Inscription en ligne](#)

RENSEIGNEMENTS :

Edouard Stacke - edouard.stacke@100ways.net - 06.80.42.11.49

www.respirologie-france.com



RESPIROLOGIE
FRANCE