

Focus 3h : Comment mieux récupérer après une journée intense ?

0,5 jour (3 heures)

Initiation

Classe à distance

à partir de

410 € HT par personne (TVA en vigueur)

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Journées rythmées, sollicitations permanentes, surcharge mentale... Il n'est pas toujours facile de déconnecter en fin de journée. Pourtant, une récupération insuffisante favorise la fatigue, diminue la concentration et augmente le risque d'épuisement. Comment retrouver son énergie sans attendre les vacances ?

Ce Focus vous apporte des méthodes simples pour favoriser une récupération de qualité et préserver durablement votre équilibre.

Pendant ces 3 heures, vous découvrirez :

- Une méthode immédiatement applicable.
- Un entraînement sur des situations proches du terrain.
- Un outil reconnu pour favoriser la récupération physique et mentale.

Si vous souhaitez approfondir les mécanismes de la santé mentale au travail et développer des stratégies durables de prévention, découvrez notre formation [Préserver sa santé mentale et son équilibre au travail](#).

Objectifs

- Identifier les facteurs qui empêchent une récupération efficace.
- Mettre en place des rituels favorisant la récupération physique et mentale.

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

À qui s'adresse cette formation ?

Tout public.

Prérequis

Aucun.

Programme

1 Pendant votre formation

Focus 3h : Comment mieux récupérer après une journée intense ?

Comprendre les mécanismes de récupération

- Identifier les signes d'une récupération insuffisante.
- Comprendre l'impact de la charge mentale sur l'organisme.
- Repérer les habitudes qui entretiennent la fatigue.
- Identifier les leviers favorisant une meilleure récupération.

Mettre en place une récupération efficace grâce au modèle DRAMMA

- Découvrir les six besoins de récupération du modèle DRAMMA.
- Construire un rituel de fin de journée adapté à son activité.
- Identifier les activités réellement régénératrices.
- Élaborer son plan personnel de récupération.

Outil : Le modèle DRAMMA (Detachment, Relaxation, Autonomy, Mastery, Meaning, Affiliation)

Un modèle issu de la psychologie du travail qui identifie les six besoins essentiels permettant de récupérer durablement après une journée de travail et de préserver son équilibre.

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Le 8 décembre 2027 (0,5 jour / 3 heures)

[À distance](#)

Le 8 décembre 2027 [À distance](#)

- 8 décembre 2027 14h00 – 17h00